

کۆمەڵە ی پزېشکانی بهر پټانی



رېپهرای پزېشکي خيزان

پالپه ستوی خوین

نېشانه کانی

پشکین و تیست

ناسینه وه

چاره سهر

دانه ر : پروفیسور دی جی بیورز

وهر کیرانی حسن شېخ جاهر

منتدی اقرأ الثقافي

الکتب ( کوردی - عربي - فارسي )

www.iqra.ahlamontada.com



بلاوکراوهی خانەیی چاپ و بلاوکردنەوهی چوارچرا

زنجیرهیی ٢٩٧

ناونیشان / سلیمانی - سەرەتای شەقامی مەوله‌وی - بەرامبەر پالاس

مۆبایل ئاسیا ٠٧٧٠١٥٧٥٠٦٧ - سانا ٠٧٥٠١١٢٨٣٨٨

Email: [chrachraa@yahoo.com](mailto:chrachraa@yahoo.com)

[http://www.facebook.com/chwarchra.chapxanai?ref=tn\\_tnmn](http://www.facebook.com/chwarchra.chapxanai?ref=tn_tnmn)

<http://www.facebook.com/KtebxanaiChwarchera?ref=hl>

نرخه‌ی ٢٥٠٠ دیناره

# پالەپەستۆى خوين

## نیشانەكان

پشكنين

ناسينەوہ

چارەسەر

دانەر : پروفیسور دى جى بیۆرز  
وہرگنپرى فارسى : دکتور فەرہادى ھیمەت خواہ  
وہرگنپرى کوردى : ھەسەن شىخ جافەر



## پېيشه‌كى

ئەگەر تەمەنت ۴۰ سالى تېپەراندوۋە ۋەبىرت نايەتەۋە كەى پالەپەستوى خوينى خۆت گرتوۋە، لەوانەيە تۇيەكك بىت لەۋ مليۇن كەسانەى كە توشى بەرزى پالەپەستوى خوين بويىت. ئەم بەرزبونەۋەى گوشارى خوينە لەوانەيە ھىچ چەشنە نىشانەۋگرفتېك بۇ ئەۋ كەسە دروست نەكات، بەلام دوا جار دەيىتەۋى گرفتى مەترسیدارى ۋەكو نەخۇشى دل ۋ سەكتە.

لەم كىتېبەدا، زاراۋەى "گوشارى پىرى خوين" بەۋ حالەتە دەۋترىت كە ناستى گوشارى خوينى

كەسېك بۇ چەندىن جار بەرزترە لەبارى ناسىيى خوى ۋ بۇ پىنگرتن لە خرابى لابەلايى كە لە درىزخايەن ۋ درىزماۋە دا دەردەكەۋن، پىۋىستى بەدەرمانكردن ھەيە.

بەرزبونەۋەى پالەپەستوى خوين زۆر بەربلاۋە بەشىۋەيەك كە لە برىتانىا نىزىكەى لەسەدا ۱۰ بۇ ۲۰ ى خەلكى گىرۋەدى ئەم نەخۇشىيەن. ھەرچەندېك تەمەن بۇ سەرۋە ھەلكشىت. ئەگەرى تىۋەگلانت بەم كىشەيەۋە زۆرتر دەيىت.

سەرھەلدانى ئەم نەخۇشىيە پەيۋەندى بەزۆر ھۇكارۋەھەيە ۋەكو: بۇماۋەيى، جورى خۇراك، كىش، نەخۇشى شەكرە. بەئاسانى دەۋترىت بەرزى گوشارى خوين بناسرىتەۋە، ئەۋىش بە ئەندازەگرتنى گوشارى خوينتە. ئەگەر بۇيەكەم جار گوشارت بەرزخوينرايەۋە ئەۋە دەيىت بۇ سى ىان چوار جاريتىر ئەندازەى بگىرتەۋە بۇ ئەۋەى دلنىابىت كە جارى يەكەم كاتى بوۋە. تەننەت ئەگەر گوشارى خوينت بەرزىيىت لەوانەيە يەكك لەۋ

مليونلارغا كەسە بىت كەپنويست بە دەرمان خواردن نەكەيت،  
بەمەرجى ئەۋەى ھەلومەرجى ژيانى بگۆپى كە نەتەنھا دەبىتتە  
ھۆى ھاتنەخوارەۋەى پالەپەستۆى خوينىت بەلگو بۆ لەش ساغيت  
لەھەموو بوارەكانىت دا بەسودبىت. بەھەرحال ئەگەر پىنويستت  
بەچارەسەر بوو، دەرمانى جۇراۋجۇرو كارا ھەنە كە بەشىۋەى  
حەب فراۋانن. زۆربەى

ئەو كەسانەى بۆ ئەم مەبەستە چارەسەر بەكار دەھىننەپچ چەشنە  
گرفتېكىيان بۆ دروست نابىت، بەلام ئەگەر دەرمانىكىش گرفتى  
لاۋەكى بۆ دروست كردى ئەۋە دەتوانىت سەردانى پزىشكى  
تايبەت بەو بوارە بگەيت. زۆربەى دەرمانە نوپكانى ئەمپۇ خراپى  
لاۋەكى زۆركەمىيان ھەيە. لىكۆلىنەۋەكان ئەۋەنىشان ئەدەن،  
كۆنترۇلكردنى گوشاى خوين دەتوانىت لەسەدا ۳۵ بۆ  
۴۰ لەمەترسى سەكتەۋ لەسەدا ۲۰ بۆ ۲۵ لەمەترسى نەخۆشى  
يەكانى دل و بۆربەكانى كەم بىكاتەۋە.

گرنىگىرەن بىنەما لە بارەى بەرزبۇنەۋەى گوشارىخوينەۋە ئەۋەيە  
كە ھەتا ئەۋكاتەى ئەندازەى پالەپەستۆى خوينىت نەگىرى نازانى  
توشى ئەم نەخۆشىيە بوويت مەگەر نىشانەيەكى مەترسىدارت لى  
دەرئەكەۋىت. تەننەت پالەپەستۆى زۆربەرزىش كە ناسرايەۋە  
دەتوانىت دابەزىنرىت و كۆنترۇل بگىرىت، بەمەرجى ئەۋەى  
دكتۇرەكەت ھەرچى پىنوۋتى ئەۋە بگەيت.

## خاله گرتگه كان

- حەوت بۆ دە ملیۆن كەس لە بەرىتانيا گيرۆدەى پالەپەستوى بەرزن.
- بەزۆرى، بەرزبۆنەو دەى گوشارى خوین پىنى نازانين.
- دەرمانى كۆتروۆلى گوشارى خوین دەبىتە بايسى دريژى تەمەن و پزگار بوون لەكارەساتى خراپى لاوەكى.

## پالەپەستۆی خوین چی یه؟

مەبەست لەگوشاری خوین، بپی ئەو گوشاری خوینەیه که لەناو شاخوینبەرەکان دا لەلایەن پەمپیکەوه بەناوی دڵەوه دروست دەبێت. بەشیوەیهکی گشتی، هەرچی گوشاری خوینتان که مەتر بیت، نیووە بەدریزایی تەمەنتان ساغ تریت(مەگەر لەحالتی زۆر دەگەن دا که گوشاری کهمی خوین گرفتی جدیدیت بۆ دروست بکات).

## کوئەندامی سوپی خوین

ئەو ئۆکسجینی لەناو سیهکاندا یە لە خوینەوه هەڵدەگیریت . ئیستە خوینێک که ئۆکسجینی هەلگرتوو دێتە ناو دڵ و دڵیش وەکو ترومپایەک، ئەم خوینە بەهۆی خوینبەرەکانەوه دەنێریت بۆهەموو بەشەکانی لاشە . خوینبەرەکان لقی باریک و باریکتریان لێ دەبێتەوه و لەکوئایدا تۆپێک لە خوینبەری بچوک بەناوی پێشالە خوینەکان پێک دێن. ئەمانەش بەکەناری هەموو خانەکانی لاشەدا تیپەر دەبن و ئۆکسجین دەگەیننە هەموو ئەو خانانە بۆ ئەوهی خانەش بتوانن وزەو خۆراکی پیویستی خۆیان بەدەست بێنن. که خوین ئۆکسجینی خۆی دایە دەست خانەکان، ئەوکاتە بێ ئۆکسجین دەمینیتەوه، ئەوسا لەرپی خویننەرهکانەوه دەگەریتەوه بۆ ناو دڵ. دووبارە دڵ ئەم خوینە بێ ئۆکسجینە دەگەینیتە سیهکان بۆ ئەوهی لەوی ئۆکسجین بەدەست بێنیتەوه. لەهەر لێدانیکێ دڵ دا، ماسولکەکی دڵ گرژدەبێت بۆ ئەوهی خوین



بگەيىنىتە ھەموو شەيئەنىڭ لاشە . گوشاريك لەكاتى گەزەپى دىل  
بەدەست دىت زۆرترىن گوشاره كەپتى دەوترىت.

SYSTOLIC يان MAXIMUM .

ئىنجا ماسولگەي دىل شل و خاۋ دەپتەۋە و گوشار دىتەۋە لانى  
كەم بەمەش دەوترىت

DIASTOLIC يان MINIMUM .

لەكاتى ئەندازەي گوشارى خۇتان ئىۋە ھەم گوشارى سىتۇلىك و  
ھەم دىاستۇلىكتان ئەندازە دەگىرىت.

## قۇناغەكانى يەك لىدانى دىل

ھەر لىدانىك لە دىل سى قۇناغى ھەيە :

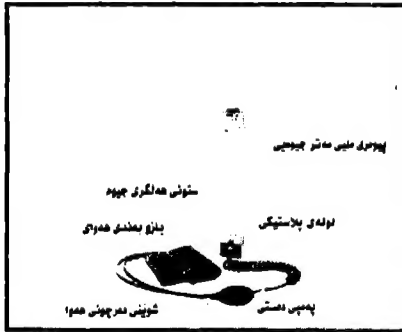
۱\_ قۇناغى لانى كەمى گوشار(دىاستۇل)، ۲\_ قۇناغى سىتۇلى گۈنچكۈلە،

۳\_ قۇناغى سىتۇلى سىكۈلە. ئىتر جىاۋازى نىە كە لىدانى دىل توند بىت يان

ھىۋاش، كاتى ئەم قۇناغانە دەپتە بەۋردى بپارىزىن .

بەكەك ۋەرگرتن لە ئامىرى ئىكۈ كاردىۋ گرام، ئەندازە، شىۋەي  
دىل، جۈلانى دىۋارو زمانەۋ دالانەكان دىارى دەگىرىت.

## نہدازہ گرتنی گوشاری خوین



زۆربەى خەلقى لانى  
كەم جارنىك لەلایەن  
پزىشك يان كارمەندى  
پزىشكىيەوه  
نەندازەى گوشارى  
خوينيان گرتووه .  
ئەگەرچى باشتىرىن و  
نمونەيتىرىن شىۋازى

ئەندازەگرتىن، ئەندازەگرتى راستەقىنەي ناو شاخوئىن  
بەرەكانە، بەلام ديارە ئەم كارە پىنويستى بە پىسپورى  
وبەكاربردنى دەرزى جوراۋ جور دەيىت. بەم شىۋە  
دەتوانىت كاردانەۋەي وردى ئەۋگوشارەي لە  
شاخوئىنبەرەكانەۋە پۇمپازدەكرىت، لەرېنگەيەكى  
سادەترەۋە بەدەست بىت. ئەم رېنگە سادە شتىك نىە  
بىجگە لە بەكارهينانى دەزگاي ئەندازە گىرى گوشارى  
خوئىن. بۇ بەكارهينانى ئەم ئامىرە زۆركەس دەزانىت  
چۇن بەكار دەيىنرىت.

نەم (sphygmomanometer) نامىرى پالەپەستۇگىرى پىزىشكى يان نامىرە بازىيەندىك، لولەيەكى شوشەيى جىيوەدار و لاستىكىكى ھەۋاتىكەرى ھەيە.



ئەو دەنگانەى  
پىزىشك گويى لى  
دەيىت لەپى ئەم  
نامىرەۋە، بەھۋى  
پۇشتى خويىنى  
ناوئەو

شاخويىنبەرەى كە لە پىش جومگەى مەچەك (لىدانى يان نەبىزى براكيەل) بەدەست دىت. بەم دەنگانە دەوترىت دەنگى كۆرۈتكۆف كە بۆرۈزلىنغان لەپىزىشكى سوپاى روسى، نىكۇلاى كۆرۈتكۆف كە لەسالى ۱۹۰۵، رەوشىكى بۇ يىستىنى ئەم دەنگانە دۈزىيەۋە كە ھەر بەناۋى خويەۋە ناوئرا.

ئەو ژمارەى جىۋەى كە لەنامىرەكەدا ھەيە، ئەو توانايەمان پى ئەدات كە بتوانىن بېرى گوشارى زۇرو كەم بگىرىن و يادداشتى بكەين. ئەو گوشارە بە مليمتىر جىۋە دەخويىنرىتەۋە . mmHg

ئاشكرايە ئەم شىۋازى ئەندازە گرتنە، شىۋازىكى

ناراسته وخۆيه، ناتوانریت به شیوه یه کی زۆر ورد ژماره ی  
 دروستمان بداتی، تهنانهت هه ندی جار نه و ژماره یه زۆر  
 دوره له راستیی وه به تایبتهت له وکه سانه ی که  
 بازویانگه و ره یه. ئه گهر بازوی ئه وکه سه له ۳۵ سانتیمتر  
 زیاتره، ئه و بازو به نده ناتوانیت بو گوشارخستنه سه ر  
 خوینبه ره که، رینگه ی هاتوچۆی خوین بپریت، له نه نجامدا  
 ئه و ژماره یه ی که ده خوینریت ته وه زیاتره له و بپه  
 راسته قینه ی خۆت. به هه ر حال له م سالانه دا ده رکه و ته که  
 ئه م شیوازه ی ئه ندازه گرتنی ناراسته وخۆیه، هوکارێکی  
 ورده بو ئه گهری پیشبینی سه ره له دانی سه کته ی دل یان  
 میشک.

له م سالانه ی دواییدا نامیڤری ئه لکترونی بچوک بو  
 ئه ندازه گرتنی گوشاری خوین دروست کراون. ئه گه رچی  
 زۆر له و ده زگاتازانه له چاو جیوه یه کانه دا زۆر وردن و  
 هه ندیککی که میان له لایه ن ئه نجومه نی گوشاری خوینی  
 بریتانیاه ته ئیدکراون، له گه ل ئه وه ش دا ئه و نامیڤره نوویانه  
 له ستونی جیوه که لک وهرناگرن، به لام ژماره که به مللمتر  
 جیوه ده خویننه وه.

کاری بنه پهرتی ئه م نامیڤرانه هاوشیوه ی یه کترن و  
 جیاوازیه کی ئه و توپان نیه. به گشتی پزیشک پیتان ئه لیت  
 که دانیشتن و قوڵتان هه لیکه ن و بازو به نده که له ناستی دلتان

دەبەستىت . زۆر شل بىت و مەچەكتان لەسەر مېزەكە  
دانىن . ئەگەر قوئىت بچوئىت ئەوا ئەو ژمارە بەرزتر  
بە دەست بىت و بەهەلە لەقەلەم ئەدرىت .

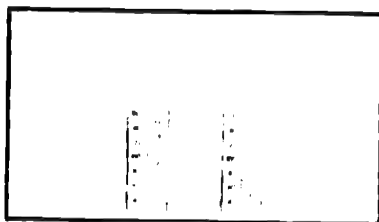
گوشارى خويىنى ھەركەسىك دەگۆرپىت و لەوانەيە ئەگەر  
تۆ ئائىلەم يان ترس و دلەپراوكىت ھەبىت ئەوە گوشارى  
خويىنتان بەرزە ، جا لەبەر ئەوە ھەتا پىت ئەكرىت لەكاتى  
ئەندازەگرتن دا ئارام و لەسەر خو بە . پزىشك لەوانەيە  
يەكەمىن گوشارى خويىنتان وەكو گوشارى بنەرەتى  
تۆمارىكات و جارىكى دىكەش پالەپەستوى خويىنتان  
دەگريئەو و ئەوەش وەكو گوشارى خويىنى راستەقىنە  
بنوسىتەو و ئەگەر لەنيوان ئەم دووژمارەدا جياوازى  
زۆر ھەبوو ئەوە بۆ جارى سىيەم و چوارەمىش لەپوژانى  
داھاتودا ئەندازە دەگريئەو ئەمەش گرنگى زۆرى ھەيە  
ئەگەر ژمارەي بە دەست ھاتوو تەنيا كەمىك لەبرى ئاسايى  
زۆرتريپىت . دەرکەوتوو كەئەو گوشارى خويىنى لە جارى  
چوارەم دا دەيگريئە كەمترە لەجارەكانى تر (بەلام ئەم  
حالەتەنەش ئىستىسناي تىدايە) .

بىجگە لەھەندى حالەتى تايبەت ، گوشارى خويىن  
لەھەردوو دەست دا بەزۆرى يەك ئەندازەيە ، كەوايە ھەر  
دەستىك كە ئاسانە بۆت لەوى بىگرە . ھەندى جار شتىكى

باشه له ههر دو دهستمان بگرین تاكو د لنيابین جياوازيهك  
 وه ها نيه. نه گهر بازوتان له ۳۳ سانتيمة تر  
 زياتره نه وه ده بټ له بازوبه نديكي تر كه لك وهر بگرین  
 چونكه گرنكي خوې ده بټ. نزيكي له سه دا ۱۵ ي  
 نه وكه سانه ي گوشاري خوښيان به رزه بازويان له  
 سه رو ۳۳ سانتيمة تره وويه.

نه گهر چي به گشتي به كه س ناوتر ټ به وه ستانه وه گوشار  
 بگر ټ به لام له راستيدا ده بټ به وه ستانه وه نه اندازه ي  
 گوشار بگر ټ. بو نمونه نه وانه ي نه خوشي شه كريان  
 هه يه، كه ساني به سالا چوو نه وكه سانه به هه ستانه سه رپي  
 سه ريان به گير ټ دي ټ يان كي شه ي دي كه يان بو پيش دي ټ .  
 نه نه خوشانه كه به پيوه دوه ستن به شيوه يه كي كاتي  
 گوشاري خوښيان دانه بز ټ. له حاله تي ناسايي دا، گوډان  
 له نيوان وه ستان و دانيشتن دا نابي ټ دروست بي ټ، به لام  
 له هه ندي حاله تي وه كو نه وانه ي سه ره وه نه م گوډانه  
 دروست نه بي ټ. به م حاله تesh دوه و تر ټ دابه زيني  
 گوشاري خوښ يان (هايپو ټينشن).

## گوشاری خوینی سیستۆلیک



ههروا كهوترا،

له نه نـدازه گرځنى

گوشارى خويـن دا،

سه ره وه (سيتۆليـك) و

خـــــــــــــــــواره وه

(دياستۆليـك) تۆمار ئهـ كرـيـت. بهـ شيـوهـيـهـكى بهـ ئـيـنـدهـرى،  
گوشاره بهـ رزهـ كه لهـ سهـر گوشاره نـزمهـ كه دهـ خويـنـريـتهـ وه،  
بۆنـمـونه ٨٠/١٢٠ يـان بهـ شيـوهـيـهـكى سـادهـ تر ١٢ لهـ سهـر ٨.

گرنگى نـيـوان ئهـم دوو ژمارهـيهـ بابـهـتى ليـكۆـلـيـنهـ وهـى  
زۆر بهـى زانا يـانه. لهـ راستـيدا، بهـ پـيـچـهـ وانهـى ئهـو شـتهـى كه  
زۆر بهـى خهـلكى كه باوهـريان هـيه، لهـ كهـسانى سهـرو  
٤٠ ساـل، گوشارى سيـستۆليـك گرنگى زياترى لهـ چاو  
گوشارى دياستۆليـك لهـ پـيـشـبـيـنى گـيرۆـدهـ بوون بهـ  
نهـ خوـشى دلهـ وهـيه. مهـسهـلهـ ئهـ وهـيهـ كه گوشارى  
سيـستۆليـكى هـهـر كهـسيـك، بهـ تايـبهـت بهـ ساـلاـ چـوان،  
بهـ شيـوهـيـهـكى بهـرچاو دهـ گۆـريـت.

لهـم دوايـيهـ دا لهـ ٢ ليـكۆـلـيـنهـ وهـ دا كه ئهـنـجام دراوهـ گرنگى  
گوشارى خويـنى سيـتۆليـك زۆر تر نـيشـان دراوهـ و بينـراوهـ  
كه هـيـناـنهـ خـوارهـ وهـى گوشارى سيـستۆليـكى ئهـ وانهـى

گوشاری دياستۆلىكى ئاساييان ھەيە، گىرنگى خۇي ھەيە. ئەم ھەلومەرجه كە گوشارى خويىنى دياستۆلىك ئاسايى بووہ وسىستۆلىك بەرزە، وەك زاراوہ پيى دەوترىت پىر گوشارى خويىنى سىستۆلىك ئايزۆلە. (ISH)

ئەمەش زۆرتەر لە كەسانى سەرۆ ۶۵ سال بىنراوہ و ئەگەر چارەسەر نەكرىت، ئەوا لەمەترسى توشبون بە نەخۇشى دل يان سەكتەدادەبن. لەچارەسەرى پىرگوشارى خويىن، ئامانجىمان كەمكردنەوہى ھەموو ئەو ھۆكارە مەترسىدارانەى سەرھەلدانى نەخۇشىەكانى دلى وەكو جگەرە كيشان، بەرزى ئاستى كۆلسترۆلى خويىن و . . . ھتد. . وەرۆھا ھيشتنەوہى پالەپەستۆى خويىن لەئاستى ۱۴۰ لەسەر ۹۰ دەبيت.



بەرزبونەوہی پالەپەستۆی خوین بەھۆی  
تەرس لە پۆیشتن بۆلای دکتۆرو  
نەخۆشخانە و تۆرینگە.

هە ندى كە س كاتىك پزىشكىك دەبينن . ئىدى  
پالەپەستۆی خوینیان بەرزەبیتەوہ . لەم سالانەى دوايدا  
نامىرى ئۆتوماتىكى داھینراون كە لەمالەوہ دەكرىت  
ھەركات بىھویت ئەندازەى گوشارى خويان بگرن، بىنراوہ  
زۆركەس پاش ئەوہى لەنۆرىنەكان گەرانەوہ پالەپەستۆی  
خوینیان دیتەوہ دۆخى ئاساىى . ھۆكارەكەى ھىشتا  
ديارنیه . ئەم جۆرە كەسانە پىويستيان بەچارەسەر نىە،  
بەلام بىنراوہ لەپىنج سالى داھاتودا بەشىوہىەكى دايمى  
پالەپەستۆيان بەرزەبیتەوہ . جالەبەر ئەوہ پىويستە ئەم  
كەسانە ھەر شەش مانگ جارىك پالەپەستۆى خويان  
ئەندازە بگرن.

# ئەندازەگرتنى پالەپەستۆى خوین لەمالەو.



ئەندازەگرتنى گوشارى خوین بۇ  
خۆت كاریكى گرفت دارە

ئەگەر پنیویست بىت كە ئەندازەى  
پالەپەستۆى خوینتان لەمالەو  
ئەنجام بدريت، نیو چەند رینگەتان  
لەبەردەمدایە.

۱\_ دەتوانن دەستگایەكى گوشارى  
خوینی جیوہ بکريت و شیوازی

چۆنیەتى بەکارهینانی فیربیت، بەلام ئەم کارە تا رادەیهك گرفت  
دارە.

۲\_ كە سیک لەمالتان دا لەوانەیه پالەپەستۆى خوینت بگريت.

۳\_ دەشتوانیت ئامیرىكى دیجیتالى بکريت، هەرچەندە ئەمانیش  
زۆر بەوردی ناخویننەو. بەلام بەکارهینانیان زۆر ئاسانە، تاكو  
ئىستە ئامیری دیجیتالى مارکەى

لەلایەن ئەنجومەنى گوشارى خوینی بریتانیاوہ تەئید کراوہ.

Omron m1

۴\_ لەمەندى حالتى تايبەت، پزىشكەكەت داوات لى ئەكات دەستگای  
ئەندازەگرتنى ۲۴ كاترۆمیری گوشارى خوینی بەکاربێنیت. ئەم نامیزە  
بەشیوہیەكى ئاسایی هەر نیو كاترۆمیر یەكجار خۆى ئەندازەى  
گوشارى خوینت دەگريت. ABPM

ئەم ئامیرانە بەتايبەت لەو كەسانەى كە گوشارى خوینیان  
لەئاو عەيادەكاندا بەرز دەبیتهوہ، بەسودە بۇ ئەوہى تیبگەين

كه نايآ گوشارى خوڤنى نهوانه له ماله وهش بهرزدهبىتهوه.



دهستگای نۆنۆماتىكى  
نهاندازهگرتنى ۲۴ كاتژنرى  
بهگشتى ههر نىو كاتژنر جارنك  
بهشينووى نۆنۆماتىك نهاندازهى  
گوشارى خوڤن دهگرت ABPM

يان نا.

## خاله سه ره كيه كان

- بهرزبونه وهى پاله په ستۆى خوڤن به هوى ته سك بونه وهى  
خوڤنهيننه رى بچوكه وه دهبىت .
- گوشارى سيستۆلىك، گوشارى ناو خوڤنهيننه ره گه وره كانه كه  
له نه نجامى گرژبوني دله وه دهبىت.
- گوشارى دىاستۆلىك، گوشارىكه له نه نجامى خاوبونه وهى دل  
له نيوان دوو لىدانى دل دا، دروست دهبىت.
- زۆرگرنكه له كاتى نهاندازهگرتنى گوشارى خوڤن دا نارام و  
ناسايى و به بى دله راوكى بىت.
- گوشارى خوڤنى گرنگى به هيندمى به رابه ره كى و ته نانهت  
زۆرتريش له گوشارى خوڤنى دىاستۆلىك ههيه.

## فشاری خوین چی یه؟

220		نه گهر گوشاری خوینتان هه موو
200	210	كات له سه روو ۹۰/۱۶۰
180	190	له سه ر ۹) بیټ، كه وایه
160	170	پاله په ستوی خوینت به رزه .
	150	نه گهر گوشاری خوینت له نیوان
		۹۰/۱۶۰ و ۹۰/۱۶۰ بیټ، نه وه

توشی پر گوشاری خوینی بۆردی لاین واته له سه ر خه ته (داره له قه) یت.

ئه نده گرتنی گوشاری خوین یه کی له گرتنترین ریگه کانی پیشبینی بارودۆخی سه لامه تی كه سه له داها تودا (نومید به ژیان). هه رچه ند گوشاری خوین زیاتر بیټ، مه ترسی توشی بون به نه خوشیه جیا جیا کان زۆر تر ده بیټ. ته نانه ت نه و كه سانه ی كه گوشاری خوینیان له نیوان نه و سنوره سروشتیه ی كه سانی كۆمه لگه ن، له چاو نه و كه سانه ی كه گوشاری خوینیان كه متره له سنوری ئاسایی زۆر تر گیرۆده ی نه خوشی دل ده بنه وه. به م هۆیه وه، زۆر گرانه كه پیناسه بۆ پر گوشاری خوین بكریت.

لەوانەییە باشتەین پیناسە بۆ ئەم مەبەستە  
ئەو بێت کە "بەمیزانەیی لە ئاستی گوشاری  
خوین دەوتریت کە باشی چارەسەر  
بەدەرمانی دژە گوشاری خوین بۆ ئەو کەسە  
نۆرتییت لە زیانەکانی"

چونکە هیشتا دەرمانێک بۆ دژی گوشاری خوین نیە کە خراپی  
لاوەکی بەهیزی نەبێت.

ئەگەر گوشاری خوینت لە سەروی ۱۶۰/۹۰ بێت وچەند هۆکاری  
مەترسی داری تەرت بۆ توشبۆن بە کێشەکانی دل، هەبێت، وەکو  
بەرزبونی چەوری (کۆلیستروۆل)، جگەرە کێشان و میژینەیی  
خیزانیی بۆ نەخۆشی دل، ئەو کاتە دەرمانی گوشاری خوین نرخ  
و گرانگی تایبەتی خۆی هەیە. (لە بەشەکانی داهاوو دا بەدریژی  
باسی دەکریت)

لەلایەکی دیکەوه، بۆ هەندێ کەسی لاو کە گوشای خوینیان  
کەمێک بەرزە، چارەسەری دەرمانی بۆ دا بەزاندنی گوشاری خوین،  
گرانگی کەمتری هەیه و باشتەر چارەسەری دەرمانیی دواتر دەست  
پێبکریت. بەلام زۆر گرانگە ئەم جۆرە کەسانە هەر ۶ مانگ جارێک  
گوشاری خوینیان کۆنترۆڵبکات.

بە نەخۆشی گوشاری خوین دەوتریت "بکوژی بێ دەنگ" چونکە  
تائەو کاتە نەخۆش دەپواتە قۇناغە مەترسیدارەکان هیچ چەشنە  
نیشانەییەک دەرناکەوێت. بەپێچەوانەیی ئەوەی کە خەلکی باوەڕیان

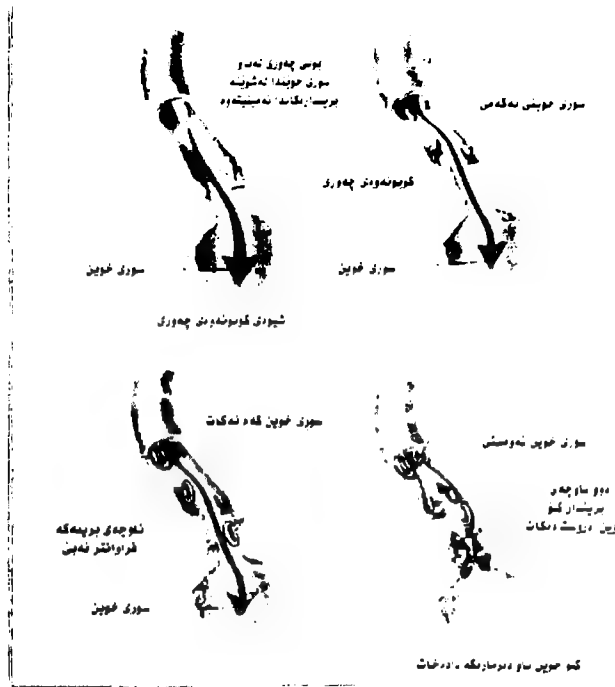
وايه، تۆ ناتوانيت بهرزبونی گوشاری خوینتان ههست پینکەیت.  
تهنیا پینگەیهك که بتوانیت گوشاری خوینتان بهرزە. ئەندازە  
گرتنی گوشاری خۆینه.

## گرنگی پرگوشاری خوی

بۆریه‌کانی وه‌کو بۆری لاسیکین که خوی‌ن به‌هه‌موو شوینیکی لاشه  
ده‌گه‌ینن. خوی‌ن به‌ره‌کان که خوی‌ن له‌ ده‌وه به‌هه‌موو لاشه‌ ده‌بن.  
ناچارن گوشاریکی زۆر له‌ کاتی پۆمپاژکردن تامۆل بکەن. ئەگەر  
بۆماوه‌ی چه‌ند سال، سه‌روتر له‌ ناستی ناسایی بمینیت‌وه و  
چاره‌سه‌ری‌وه‌رنه‌گرتبیت. بۆریه‌کانی خوی‌ن گرفتیار بۆ دروست  
ئەبیت. ئەوه‌ دیواری ناوه‌وه‌یان ورده‌ورده‌ توشی ره‌قیته‌بون  
وگه‌وره‌بون ده‌بیت و ده‌بیت‌ه‌وه‌ی ئەوه‌ی که پیره‌ویان ته‌سک  
بیت‌ه‌وه‌ و حاله‌تی گه‌رانه‌وه‌وه‌ نه‌رمونیانیان که‌مبیت‌ه‌وه‌. ئەم  
هه‌لومه‌رجه به‌زاراوه‌ پیتی ده‌وتریت. "

## رەقىتەبونى خوين بەرەكان" يان Artiroscleroses

ئەگەر خوين بەرىك زۆر بارىك و تەسك بىتەو، خوينئانائىت بەباشى تىپەر بىت و لەنەنجام دا ئەو بەشەى كە ئەو خوينبەرە خوينى بۇ دەبات توشى كەمبونى ئوكسىجن دەبىت. كاتىك خوين بەرىك تەسك و بارىك دەبىتەو، خوينى مەيو لەوشوئە زۆردەبىت كە لەوانەيە بىتە ھۆى ئەو ھى ئەو بۆرىە بەتەواتى بگىرىت و لەنەنجام دا ئەو بەشەى كە لەويۇە خوينەكەى بۇ دەپرات لەناوبچىت. ئەم بەشەى لاشە ، دل يان مىشكىبىت، ناوچەى لەناوچوو بەزاراۋە پىنى دەوترىت "Infarct" "infarct us" بەم حالەتەش دەوترىت



## ھۆكاری مه ترسیداری تر

به رزبونی گوشاری خوین بۆماوهی چەند سال دوتوانیت بێته ھۆی پەیدا بونی ھەموو ئەم کێشانە، جالەبەر ئەوە مەبەست لە ئەندازە گرتنی بەردەوام و چارەسەری لەکاتی پنیویست دا، پێگرتنە لە سەرھەڵدانی ئەم خراپیانە یە. لەگەڵ ئەوەش دا ئەگەر تۆ جگەرە کێشیت یان ناستی کۆلسترۆل بەرزە، زۆرتر ئەگەری توشبونی ئەم خراپیانەت ھەیە. ھەر بەو شێوازە ی کە پالەپەستۆی خوین بەرزەو بۆریەکانی خوین توشی گرفت ئەکات و لەئەنجام دا خوینبەرەکان تەسک و باریک و دیواری ناوودیان رەق دەبێت.

بەرزبونی کۆلیسترۆلی خوین دوتوانیت بێته ھۆی نیشتنی چەوری لەسەر دیواری خوینبەرەکان و تەسک بونەو دیان جالەبەر ئەوە دابەزاندنی کۆلیسترۆل دوتوانیت بێته ھۆی تەمەن درێژی .

ھۆکاریکی دیکە ی تەسک بونەو و رەقیتەبون، ئەخۆشی شەکر دیە . بەرزبونەو ی شەکر ی خوین دەبێتە بایسی زیان گەیاندن بە دیواری بۆری و بۆریچکەکانی خوین ھەربەو شێو ی کە بەرزبونەو ی پالەپەستۆی خوین زیانیان پێ دەگەینیت .

مەبەست لە ئەندازە گرتنی گوشاری خوین، ئەوە یە کە ئەگەر تۆ ھەستت کرد توشی بەرزبونەو ی پالەپەستۆی خوین بویتەو، دوتوانیت بە چارەسەری دروست و دابەزاندنی، مەترسی توشبون بە ئەخۆشی دل و سەکتە ی مێشک کەمی کەیتەو، گرنگ نیە کە گوشاری خوینت سەرەتا چەند بەرزە بەلکو گرنگ ئەوە یە کە



چەند بەباشی تۆدەتوانیت گوشاری خوينتان لەسالەکانی دوواتردا  
کۆنترۆل بکەیت.

بەمەرحال، هەلومەرجی ئەوکەسەى گوشاری خوینی زۆربەرزى  
هەبوو و بەچارەسەر دايبەزاندوو و باشترە لەوکەسەى کە  
پالەپەستۆى خوینی کەمێک بەرزو و چارەسەرى نەکردوو و گوێى  
پى نەداو.

## کاریگەرى درێژماوەى بەرزبونەوهى گوشارى خوین

نەگەرچى کاریگەرى درێژماوەى بەربونى گوشارى خوین هەیه،  
بەلام دەبێت دڵنیاىبێت کە هەموو ئەم کارىگەرێهەخرایان دەتوانیت  
بە دەزمانى بەرزبونى پالەپەستۆرى لىبگیریت.

● دڵ، ماسولکەیهکە کە خۆى پێویستى بەخوینە. خوین  
گەياندن بەماسولکەى دڵ لەلایەن ئەوخوینبەرانهوه دەبێت کە  
پێیان دەوترێت خوین بەرى کرۆنەرى. ئەگەر ئەم خوین بەرانه  
توشى تەسکبۆنەوه ببێت. خوین ناتوانیت بەبرى تەواو بگات  
بەماسولکەى دڵ. جالەبەر ئەوه دڵ کاتێک پێویست بێت کارى  
زۆرتر نەنجام بدات بۆ نمونە کاتێک دەتەوێت لە پێپلیکانەدا  
سەرکەویت. ماسولکەى دڵ ناتوانیت بەپێى پێویست  
نۆکسجێن و خوین ودریگیریت. لەم کاتەدا لەقەفەزى سنگ دا  
هەست بە ئازار ئەکەیت کە وەک زاراوه پێى  
دەوترێت myocardial ischemia یا angina.

● ئەگەر خويۇن بەرىكى كرۇنەرى تەسك بىتەو و پاشان كلۇيەكى خويۇنى لى دروست بوو. بەشيك له ماسولگەى دل كه ئەو خوينبەرە خويۇنى پى گەياندووه لەناو دەچىت. ئەمەش پىنى دەوترىت يەك coronary infarct usە يان يەكسەكتەى دل.

● ئەگەر لەماوہى چەند سال دا بەھۇى بەرزبونی پالەپەستوى خوينەوہ، خويۇن بەرەكان تەسك بونەتەوہ شيوہى لاستىكيان كەمبوتەوہ و رەق بون، بۇ دل گرتە كە خويۇن بۇ ھەموو لاشە پۇمپاژىكات. ئەو گوشارە زۆرەى دەكەويتە سەر دل له كۆتايدا دەبيتە ھۇى زيان پىگەياندنى و دل توشى لاوازى دەبيت. لەنەنجام دا ئاو له سىيەكان كۆدەبيتەوہ و توشى تەنگە ھەناسە دەبيتەوہ . كەنەوہش پىنى دەوترىت"پەك كەوتنى تاسانى دل"يان سادەتر پەك كەوتنى دن (congenital heart failure or heart failure.

● تەسكبونەوہو بارىكبونەوہىئەو خوينبەرەى كە خويۇن و ئوكسىجىن بۇ مېشك دەبات، دەتوانىت بە لەدەست چوئى كاتى كاركردى مېشك بىتەوہ لەو بەشەى كە ئەو خويۇن بەرە خويۇنى پى دەگەيىت. ئەوہش پىنى دەوترىت"ھىرشى ئىسكىمكى كاتى"يان TIA. گىرانى دايمىى خويۇن بەر بەھۇى كلۇخوينەوہ، دەبيتە بايسى لەناوچوئى ئەو بەشەى مېشك كە

ئەو خوين بەرە بەرپىسى خوين گەياندنى خوينە بۇ ئەو بەشە.

● بۇرىچكەكانى قاجيش دەتوانيت زيان بىينن و خوين بەباشى نەپوات بۇ قاجەكان . ليئردا لەكاتى پى پۇشتن، ئازارلە ساقى پىكاندا دروست دەيت.

● بۇرىچكەكانى ناو چاۋەكانيش بەھۇى بەرزبونەھۇى گوشارى خوين زيانيان بەردەكەويت، ئەگەرچى ئەم حالەتە لەوانەيە تانەوكاتەى زيانى گەورەيان پى نەگات، ديارى نەدات. زۆر بەكەمى لە گوشارى زۆر بەرزدا لەوانەيە بەھۇى خوين بەربونى پىشالەكانەۋە تۇپى چاۋ زيان بىينيت. ئەۋەش پى دەوتريت "پىرگوشارى خراپى خوين"، ئەگەرچى نەخۇش بەچارەسەر ئەنجامى باش بەدەست دىيت.

## خالى سەرەكى

- بالەپەستۇى خوينى بەرز يەكتىكە لە سى ھۆكارى مەترسیدارى توشبون بە سەكتەى دل و ميتشك.
- ھۆكارى دىكەى مەترسیدار بریتىە لە :جگەرەكىشان، بەرزبونى چەورى خوين.
- دابەزاندى گوشارى خوين (ودابەزاندى ئاستى كۆليستۆل)دەيتتە ھۆكار بۇ پىزگاربونى ژيان.

# ھۆکارەکانى دروست بوونى پرگوشارى خوین



۹۵٪ى حالەتەكان دا ھىچ  
ھۆكارىكى تايبەت لەدروستبوونى  
پرگوشارى خوین دا نادۆزىتەو،  
لەبەر ئەم ھۆيە بەم جۆرە  
پرگوشارى، سەرەتايى پى  
دەوترىت، لە ۵٪كەى ترى،

ھۆكارىكى زمينەيى لەسەرھەندانى ئەم گرتە ھەيە. لەم  
حالەتانەدا، كەسانى توشبو بە پرگوشارى خوین كىشەي  
گورچيلە يان گلاندەكانى سەرگورچيلە يان ھەيە. بەمەش  
دەوترىت گوشارى سەنەويە.

ھۆكارى جۆراوجۆر خەتايان لە پرگوشارى خوین دا ھەيە،  
بۆماوھى، پۆلى گىرنگ لەمبارەو دەگىرى. بەشيۆھەك كە لە  
ھەندى خىزان دا ئەم كىشەيە زياتر دەبينىت. گوشارى خوین  
مەيلى ئەوھى ھەيە ھەتا تەمەن بەرەوسەرەو ھەلگىشت ئەويش  
بەرزتر نەبىتەو بەلام ئەمەش بەزۆرى بەھۇى گۆپان لەشيۆازى  
ژيانى كەسەكان دا دەبىت. زۆركەس كاتىك كە تەمەنيان بەرەو  
سەرەو دەپوات، جۆلەيان كەمتر دەبىتەو، كىشيان بەرزتر  
دەبىتەو. كەمبۆنەوھى جموجول و بەرزبۆنەوھى كىش،  
دوھۆكارن لەبەرزبۆنى گوشارى خوین دا يارمەتى دەرن. ھەرەھا،

لهوكه سانهى كه خويان به خواردنى پرخوى و چه وروه گرتوه، به ههكشاني تهمن گوشاريان به رزده بيته وه.

نه ژادى مروقه كانيش پۆلى خۆى ههيه. بۆ نمونه پەش پيسته نه فرقيه كان كه له وولاتى نه وروپا ده ژين زۆتر له ناويان دا به ربلآوه. گوشارى خوين هه مووكات شه ووپۆژ ده گۆریت، به گشتى له كاتى نه نجامى وهرزش دا كه دل بۆ پۆمپاژ كردن و ناردنى خوين بۆ هه موو شوينىكى لاشه، توندتر كار نه كات، كه وایه گوشارى خوين به رز ترده نوينیت. بهم پيەش نهوكه سانهى به رده وام وهرش ده كەن له چاوكه سانی ديكه دا له كاتى پشوى ناسایی دا گوشارى خوينيان كه متره. كاتيك تۆ له كاتى خه ووت دا له پشودايت، گوشارى خوينتان كه متره. نه گهر يه كجار گوشارى خوينت گرت و به رز خوینديه وه، هيشقا ناتوانریت بووتریت توشى گوشار خوينى به رز بوويت. لانی كه م دوو جار گوشارى خوينت به رز بێت (له كاتى پشودا يه كجار نه اندازه بگهرو پاش نيو يان يه ك كاتژيژر دوو باره نه اندازهى بگهروه و پاش سى پۆژ جاريكى ديكه نه اندازه بگهرو ههرسى ژماره كه كۆيكه وه و دابهشى سى ي بكه نه وه گوشارى راسته قينهيه \_\_\_\_ وه رگيپ) نه ویش لانی كه م له دو مانگ دا، بۆ نه وهى بزانریتكه تۆ توشى به رز بونی پاله پهستوى خوين بوويت. به شيوه يهكى نمونه يى نه اندازه گرتنى گوشارى خوين ده بێت له سه ر كورسى له ئارامى دا بێت. نه گهر گوشارى خوينتان زۆر به رزه و يان له هه ل و مه رجى تايبه ت دايت (دوو گيانى)، كارى به په له ی پيوسته.

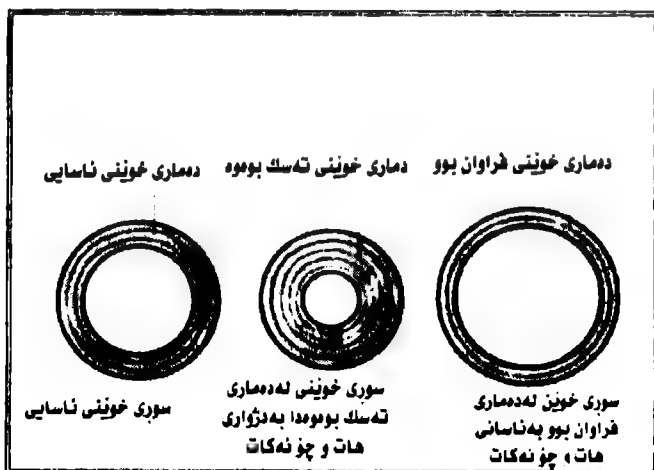
## پېككخستنى گوشارى خوي

لە لاشەدا دوو سيستمى ھەيە كە بۇ پاگرتنى گوشارى خوين لە ناستى ئاسايى خويىدا يارمەتى دەرن. يەكك سيستمى دەمارى سيمپاتىك كە ھۆرمونى ئادرىنالىن و نور ئەدرىنالىن دەپرىژىت . ئەم ھۆرمونانە دەتوانن بەپپى ئەوھى لەكوئى لاشە دا پئويست بەوان يىت، ھەم بۇ تەسكبونەوھو ھەمىش بۇ بلاوبونەوھى بۆريەكانى خوين . ئەم سيستمە لە ھەلومەرجى دژوارو تايبەت دا دەست بەكار دەبن . بۆنمونه لەكاتى شەپ يان ھەلاتن دا بەشيۋەيەكى كاتى كاركردى ئەو بەشانەى لاشە كە لەوكاتانەدا پئويستمان نەبوون (بۆنمونه كۆنەندامى ھەرس)كەمبەكەنەوھو ئەمكارەش بەتەسك كىردنەوھى بۆرى و بۆرىچكەى خوينى كۆنەندامى ھەرس ئەنجام ئەدات. ھەروھەا لەھەمان كاتدا، بۆريەكانى بەشەكانى دىكەى لاشە وەكو ماسولكەكان بلاوو گوشاد دەكات بۆنەوھى خوينىكى زۆرتەر لەويۋە ھاتوچۇبكات و ئەوكەسە بتوانىت لەومەترسىيە پاككات. بەھۆىكارى تەسكىردنەوھ لەسەر بۆرىچكەكان، ئەم سەرھەلدانە دەتوانىت لە دروستبونى گوشارى خوين دا پۆلى كاراو گرنگى ھەيىت. چالەبەر ئەوھ ئەودەرمانانەى لەسەر ئەم سيستمە كاردەكەن وەكو يىتابلۇكەرەكان، دەتوانن لەكۆنترۆلى ئەوھدا بەكاربەھيىنرئىن.

## نەژاد پۇلى گىرگى لەسەرھەلدانى گوشارى خوين دا ھەيە.

سىستېمىكى گىرگى تر، ھۆرمۆنى (پىننە) كە لەگورچىلەكانەوہ دەپىژىت و دەبىتە بايسى چالاكردنى ئەنزمىك بەناوى ئانژيۇتانسىن ۲. ئەنزمى ئانژيۇتانسىنى ۲ دەبىتەھۆى تەسكېونەوہى بۆريەكان . ئەودەرمانانەى كەپى لەئانژيۇتانسىن دەگىرن بەناوى دە رمانەكانى پىگىرى ئسانزمى بگۆرى ئانژيۇتانسىن ناسراون. نمونەى ئەمجۆرە دەرمانانە، ئانالاپرىلە كە دەتوانىت يارمەتى دابەزاندى گوشارى خوين بكات. ھەرۋەھا ئانژيۇتانسىن دەبىتەبايسى ھاندەرى پەھابونى ھۆرمۆنى ئالدوسترون لە گلاندى سەرگورچىلەكان . ئەم ھۆرمۆنە دەبىتە ھۆى قەتيس مانى ئاوو خوى بەھۆى گورچىلەكان و لەوانەيە گوشارى خوين لەم پىنگەوہ بەرزىكەنەوہ.

# تەسكېنەۋەو بىلەن بونو گوشاد بونو بۆرىەكانى خوين



بۆرىچكەى خوينى زۆر زۆرىچوك كە ناسراون بە خوينبەرۆچكە، لەناو دىۋارەكانىيان دا خانەى ماسولكەىى لوس ھەن كە لەكاتى زۆربونى خەستى كاليسىۋم، گرژدەبنەۋە . ئەۋكەسانەى گوشارى خوينىيان بەرزە لەچاۋ ئەۋانەى كە گوشارى خوينى ئاسايىيان ھەيە، بېرى كاليسىۋمىيان لەناو خانەى لوسە ماسولكەكان دا زۆرتەرە، ئەگەرچى ھۆكارەكەى ھىشتا نەژانراۋە. لەكەسانى گوشارى خوينى بەرزدا، دەۋترىت زۆربونى خەستى ئەم كەسانە، دەبىتە ھۆى گرژبونى خوينبەرۆچكەكان و توندترىان دەكات تاكو دل بۇ پۇمپاژكردن توشى گرفت بىتەۋە. گرژبونى ماۋە دىرىژى ئەم خوينبەرۆچكانە دەبىتە ھۆى زىان گەيانندن بەدىۋارەكانىيان و



لەنەنجام دا گوشاری خوین دیسان بەرزتر دەبیتهوه.  
ئەودەرمانانەى گە دەبنە بايسى داخستنى گەنلەكانى كالىسۆمى  
وەكو نىفیدىپىن، دەبنە ھۆى ئەوہى جارىكى تر خوینبەرۆچكەكان  
گوشادو بكشپن و گوشارى خوین دانەبەزىت.

لەگەل ئەوہش كە ھەموو ئەو ھۆرمۆنانەى كە لىرەدا باس كران  
(وەكورە نىن، ئانژيۇتانسىن، ئەلدسترون، ئادربىنالىن،  
نۆئەدرىنالىن) لەپىكخستنى گوشارى خوینى ھەموو كەسكە دا  
پۆلىيان ھەيە، بەلام پى ئەچىت ئەوانەى گىرۆدەى پرگوشارى  
خوین بونەتەوہ، زۆرتىر بەم ھۆرمۆنانە ھە ستىيارن. ئەم جۆرە  
كەسانە لەسوپى خوینيان دا ئەم ھۆرمۆنانەيان زۆرتىر نىە. بەلام  
زالبون بەسەر ئەم ھۆرمۆنانەدا لەلايەن دەرمانى دژى گوشارى  
خوینەوہ دەبیته بايسى دابەزاندى گوشارى خوین.

## ھۆكاری پەيوەند بە شیوازی ژیان

ھەروا كە ووترا، گوشاری بەرزی خوین بستراره بە جینیئیک و بۆماوەیی و شیوازی ژیانەو. لە لیکۆئینەوێهە دا كە بۆ دووانەیی ھاوشیۆ ئەنجام درا، ھەرەھا ئەو دووانەیی كە ھەریەك لەخیزانیکی جیاواز دا ژیاون، بینراو لەو خیزانانەیی كە پژیئمی خۆزاکێ شیوازیان ھەبوو، لەگەڵ ئەوێش لەپۆی جینیئیکێو ئەمادەییان ھەبوو بۆ توش بوون بە پالەپەستۆی بەرزی خوین، كەچی توشی بەرزبونی گوشاری خوین ئەبوونەو. جالەبەر ئەو ەوتانرێت بوتریت كە نیوێ ھۆكارەكانی پڕگوشاری خوین بە ھۆكاری جینیئیکێ بۆماوەیی و نیوێ دیکە بەھۆكاری خۆراك و پژیئمی خۆراكیو بەستراو.

## بەكاربردنی خوی

بەكارھێنانی خوی  
كاریگەری پاستەوخوی  
لەسەر گوشاری خوین ھە  
یە . نیشاندراو كە  
بەرزبونەوێ گوشاری



خوین ھاوكات بە بەرزبونەوێ تەمەن لە شار نیشینەكان دا كە بینراو، ئەنجامی بەكاربردنی زۆری خوی بوو. كەمكردنەوێ خوی یارمەتی دابەزینی گوشاری خوین ئەدات. بەكارھێنانی

دریځایه نى خوئ بۇ چەندین سال، به نه گەری زۆر به زۆربونى  
بېرى سۆدیوم له دیواری خانه کانی خوئنبه رۆچکه کانی لووسه  
ماسولکه دا، گوشاری خوئنیش به زده بیته وه. پى نه چیت که نه م  
به ربونى بېرى سۆدیوم ده بیته بایسى ئاسانکاری بۇ  
چونه ژوره وهی سۆدیوم بۇ ناو خانه کان. کالیسیوم کهش ده بیته  
بایسى تهسک و باریکبونه وهی پیره وهی خوئنبه رۆچکه کان.

بینهراوه که نه وکه سانهی زه مینهی بۆما وه بیان هیه بۇ توشبون  
به گوشاری خوئ، توانای که مریان هیه بۇ هه لگرتنی خوئ  
لاشه یان له پى گورچیله کانیا نه وه. به مهر حال به لگه یه کی  
که میش له به رده ست دایه که نه م جۆره که سانه خوئ زۆر به کار  
ده مین، نه گەرچی نه وانه له وانه یه نه و بره خوئیهی که ده یخۆن،  
له ناو لاشه یان بیه ئنه وه.

له سه ره، چونکه لیکۆلینه وه سه ره تاییه کان له م باره وه کرابوون  
ورده کاری پنیو سیستان نه بووزله گهل نه وهش له ده یه ی ۱۹۸۰ دا  
به پنی لیکۆلینه وه یه کی نیونه ته وه یی، نیشان دراوه که په یوه ندى  
زۆر نزیک له نیوان به کاربردنی خوئ و گوشاری خوئ له وولاتانی  
جۆراو جۆر هیه. بۆنمونه، یابانیه کان، خه لکی نه مساو پۆرتوگال  
خوئ زۆر به کار ده مین و سه کته ی میشک و به ربونه وهی  
پاله په ستۆی خوئنیان زۆر به ربلاوه.

مهروه ها، بینهراوه که خه لکی نه م وولاتانه ی خوراکیان پرخوئیه،  
به به ربونه وهی ته مەنیان، گوشاری خوئنیان به زده بیته وه.  
به پیچه وانه شه وه، خه لکی نه و وولاتانه ی خوئ که متر به کار دینن  
به، به ربونى ته مەنیان ته نیا که میك گوشاری خوئنیان

به رزده بېته وه له نه نجام دا به رېلاوی گوشاری خوننيان که مټره .  
 هه روا که دواتر ده يئېن ، شايه تي باش هه يه نيشان نه دات که  
 نه گهر خوی که مېگرېته وه ، گوشاری خوننيش کم ده بېته وه .  
 نه گهر چی نه م راستيه هه يه که هه ندی که س ، لاشه يان له به رامېر  
 خوی دا هه ستيا رتړه . نه وه ش لهو که سانه دا ته واو راسته که  
 ميژنه ي خيزانيان بو به رزونه وه ي گوشاری خوین هه يه .  
 هه روه ها نه و راستيه ش هه يه که ، خه لکی به ته مه ن له به رامېر  
 خوی دا هه ستيا رتړن .

په يوه ندی نيوان خوی وتوش بوون به گوشاری خوین له  
 ليکولېنه وه يه ک دا که له م دواييه له سه رنه و منالانه ي تازه له شير  
 براونه ته وه و به شيک له وانه له خوار دنيان دا خوینی کم و نه وانی  
 ديکه خوار دنی ناسايی دراوه ، جهخت له سه رنه و راستيه  
 ده کاته وه که پاش شش مانگ ، گوشاری خوینی خوراکه که م  
 خوینکه که مټر بوه له و منالانه ي که خوراکي ناساييان خوار دوه .

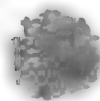


گروپېک له م منالانه هه تا ۱۵ سالی  
 چاودېری کران و بېنرا که هېشتا  
 گوشاری خوینی نه وانه که مټره .  
 نه گهر به توانېن منالنه کانمان  
 والېبکه ين که خوینی که مټر بخون ،  
 نه وه ده توانېن هر له هوه له وه  
 پي له سه ره لدانی پر گوشاری  
 خوین بگرېن ، جاله بهر نه وه خوار دنی چپس و پفک له منالان دا ،  
 که نه مړ که نور به رېلاوه ، جی ینی که رانیه .

## ريژى خوي له هه نديك له خوراكه كاندا

ريژى خوي      بدرانامه خوراكي      ريژى خوي      بدرانامه خوراكي

دانه ويله له خواردنى  
به يانيان



0/4-0/9

هه بدرانامه خوراكي



0/3-0/6

نانى سوسدار



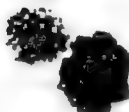
0/4-0/7

گوشتى بهراز



0/8-1/4

چپس



0/5-1

سوزده له قوتو نراو



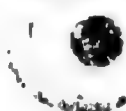
0/3-0/7

سوسيس



0/8-1/2

ميوه تازه



0/1-0/2

## كىش

كەسەنى قەلەۋ لەچاۋ كەسەنى لاۋازو كىش كەم دا گوشارى خوينيان بەرزە، ئەۋەش تارادەيك لەبەر ئەۋەيە كە لاشەي قەلەۋ ناچارە بۇ سوتاندنى كالۋرى زىادە كە بەكارى دىنىت، كارى زۆرتر بىكات. ھەرۋەھا كەسەنى قەلەۋ ھەزەكەن خوى زىاتر لەپىژەي ئاسايى بخۆن. سەرەپاي ئەۋەش كەسەنى قەلەۋ لەبەرەبەر ھۆرمۇنى ئەنسۇلېن دا بەرگىرى ھەيە وشەكرى خوينيان بەرزتر ئەيىتەۋە، ئەۋەش لەۋانەيە يىتە ھۆي بەزىونەۋەي گوشارى خوين، ئەگەرچى ھۆكارى ئەۋە ھىشتا نەزانراۋە. گەرچى كەسەنى قەلەۋ لەچاۋ كەسەنى كىش ئاسايى گوشارى خوينى بەرزترىان ھەيە، بەلام پزىشك و پەرستىارىش كاتىك بە بازوبەندى ئاسايى گوشارى خوينيان ئەندازە دەگىرن، ژمارەكە زۆرتر دەخوينىتەۋە و ئەۋەش ھەلەيە. ھەرچەند بازوى ئەۋكەسە گەرەتر بىت، ئەم ژمارە بەھەلە زۆرتىنىشان ئەدات. بۆرگىرتن لەۋ ھەلەيە، دەبىت لەبازوبەندى گەرەتر كەلك ۋەربىگىرىت.

تەنبا بەپرسىاركردنى كىشى ئەۋكەسە، ناتوانىت بوترىت ئەۋانە قەلەۋن، چونكە كەسەنى بالابەرز كىشيان زۆرتەرە لەچاۋ كەسەنى بالاكورت. جالەبەر ئەۋە پزىشك دەبىت لە بەرنامەي

(BMI)

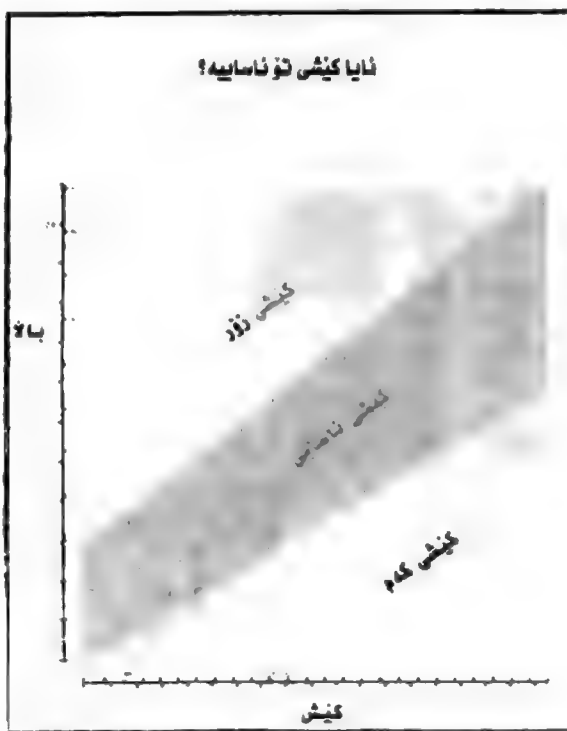
كەلك ۋەربىگىرىت. بۇ ژماردنى ئەۋەش دەتوانىت كىش بە

كىلوگرام دابەشى بالابەتۋانى ۲بكرىت:

$$BMI = \frac{body\ weight(kg)}{(height)^2}$$

**BODY MASS INDEX** **کے سیٹک کے ۲۰**

يان زۆرتر بىت نەو بەقەنەر لەقەنەر ئەدرىت، لەكاتىك كە  
يەككىي دىكە نەم ژمارە ى لەنيوان ٢٥بۆ ٣٠ بىت نەو كەمىك  
قەنەر. كاتىك كىشى نىو زىاد دەبىت، گوشارى خويىنتان  
هەلەكەشيت. ئەگەر كىشتان كەمبەنەر، گوشارى خويىنتان كەم  
دەبەنەر.



## ئەلگھول

مەشروبخواردن كاريگەرى لەسەر پالەپەستۆى خويۇن ھەيە و بەشنيوھەيەكى گىشتى ھەرچەند بەكارھينانى كھول زۆرتريپىت، گوشارى خوينيش بەرزئەبىتەوھ. كەسانىك كە زۆر مەشروب دەخۆنەوھ گوشارى خوينيان بەرزترەو مەترسى سەكتەي مېشك لەوانەدا زۆرتەرە.

## ستريىس

ستريىس دەتوانىت لەماوھكورت دا گوشارى خويۇن بەرزكاتەوھ، بەلام لە ماوھ درىژدا پۆلى چەندانى لەبەرزبونەوھى گوشارى خويۇن دا نيە. پەوش و تەكنىكى ئارام سازى و پىلىكسىنشن دا لەوانەيە چۆنايەتى ژيانى ئىوھ بگۆپىت، بەلام لەوانەيە لە كۆتەرۆلى گوشارى راستەقىنەي خويۇن دا بەس نەبىت.

پەيوھەندى نيوان گوشارى خويۇن و

ستريىس، وون و ووپو گىژكەرە و زۆربەي لىكۆلىنەوھ سەرەتايىيەكان لەم بارەوھ لەگەل ستانداردى ئەمپۆيى دا نايتەوھ.

گومانى تىدا نيە كە بزوينەرى ستريىسەنەر دەتوانىت بىتە بايسى بەرزبونەوھى گوشارى خويۇن. بۆنمونه، ئەگەر تۆ ھەوالىكى خراب بىيسىت، لەوانەيە گوشارى خوينتان بەرزبىتەوھ. ھەرەھا لەشويىنى پىر دەنگە دەنگ و ئانارام گوشار بەرزدەبىتەوھ.

ئەگەر يەكەم جارىپىت بپۆيت بۆ عەيادەي دكتور و ئەوھش دئەپاوكىت بۆ دروست ئەكات، لەوانەيە لەو عەيادەيەدا گوشارت



به‌رزبیته‌وه، له‌بەر ئەمەیه که پزیشك داواتان لى ده‌كات  
چەند جارێك سەردانى بكەیت و گوشاریخوینتان ئەندازە بگریت،  
چونكە بۆ جاره‌كانى دیکە ناشناده‌بن و ئەو دله‌پراوكییه‌ت كه‌م  
ده‌بیته‌وه.

له‌گه‌ڵ ئەوه‌ش دا کاریگه‌رى ئەم سترێسه‌ له‌ كۆتا ماوه‌دا  
له‌به‌رزبونی گوشارى خوین دا دوپات كراوه‌ته‌وه به‌لام سترێسى  
دریژماوه‌ هێشتا نه‌زانراوه‌ كه‌ نایا بۆ به‌رزبونه‌وه‌ی گوشارى خوین  
به‌شیوه‌یه‌كى به‌رده‌وام کاریگه‌ره‌ یان نا. لیکۆلینه‌وه‌كان نیشانیان  
داوه‌ كه‌ هه‌یج په‌یوه‌ندیه‌ك له‌نیوان ئەندازه‌ی سترێس و گوشارى  
خوین دا نیه‌. ئەوانه‌ی كه‌ نیش و كارى نیه‌گه‌رانكه‌رو پرسترێسیان  
هه‌یه‌، له‌چاو خه‌لكى تردا كه‌ نیش و كارى بێ دله‌ پراوكییان هه‌یه‌،  
زۆرتر توشى گوشارى خوین یان نه‌خۆشى دله‌ هه‌یه‌. له‌گه‌ڵ  
ئەمه‌ش دا له‌بەر ئەوه‌ی ناتوانرێت پڕژه‌ی سترێسى به‌ركه‌وته‌ی  
كه‌سه‌كان ئەندازه‌ گیرى بكړیت، ئەم لیکۆلینه‌وه‌ توشى گرفت  
بووه‌و هه‌روا به‌رده‌وامه‌.

به‌لگه‌كان ئەوه‌ نیشان ئەده‌ن كه‌، ئەوكه‌سانه‌ی له‌سه‌ر پوی ژبانی  
كارییان كه‌متر كۆنترۆلیان هه‌یه‌، له‌چاوه‌ئەوانه‌ی كه‌ به‌سه‌ر پوی  
ژبانی كارییان‌وه‌ كۆنترۆلى زیاتر هه‌یه‌، گوشارى خوینیان زۆرتره‌.  
له‌ئەنجام دا كرنكار له‌چاو به‌رپوه‌به‌ره‌كانیان گوشارى خوینیان  
به‌رزتره‌. به‌م پێیه‌، جیاوازی نیوان ئەم گروپانه‌ هه‌روا به‌شیوازی  
ژیان و پڕژیمى خۆراكییشه‌وه‌ به‌ستراوه‌ و زه‌حمه‌ته‌ بزانیان كه‌  
چەنده‌ له‌م جیاوازیانه‌ ته‌نیا به‌هۆی سترێسه‌وه‌ بێت.

## پۇتاسىيۇم و كالىسيۇم

خواردنى خۇراكى پۇتاسىيۇم(وھكو ميوھو سەوزە، لە ئاستىكى كەم دا زۇرباشە، لەوشوئەى كەسىك پۇئىمى خۇراكى پۇتاسىيۇم بەكاردىنئىت، زۇربەيان خوئىيەكى كەمتر دەخۇن، گرانە كە بزائىن دابەزىنى گوشارى خوئىنى ئەوانە بەھۇئى زۇرى بەكارھىنانى پۇتاسىيۇمەوھىە يان كەمى بەكاربردنى خوئى.

بەلگەى زۇرلەبەردەست دايە كە ئەوانەى پۇتاسىيۇمى كەمتر بەكاردەھىنن پالەپەستقۇ خوئىنيان زۇرتەر، كەچى ئەوانەى ميوھو سەوزەى زۇرتەر دەخۇن گوشارى خوئىنيان كەمترەو كەمتر توشى سەكتەى مىشك دەبنەوھ.

خانەكانى لاشە كاتىك پوبەپروى پۇتاسىيۇمىكى زۇر دەبنەوھ، لەدەست سۇديۇم پزگارىيان دەبىت . ئەم كاريگەرى بەكارھىنانى پۇتاسىيۇمە لەچاۋ بەكاربردنى خوئى، زۇركەمە. ئەگەرچى ئەمە راستە كە بلىئىن ئەوجياۋازيانەى كە لەبەكارھىنانى خوئى لەنيۋان كەسەكان دا ھەيە ھەروا بەشىۋەيەكى تەرىب پەيوەندى بەو جياۋازيانەوھ ھەيە كە لە بەكارھىنانى پۇتاسىيۇمەوھ ھەيە. ھەربەو شىۋەى كە پىشتر ووترا، ئەوكەسانەى لەخواردنەكانيان دا پۇتاسىيۇمى زۇرى تىدايە، بەگشتى كەمتر خوئى بەكاردىنن و ئەوكەسانەش ھەزىيان لەخواردنى سويىرە ميوھو سەوزەى كەمتر بەكاردىنن.

بەپىئى ئەولىكۆلىنەوانەى كە ئەنجام دراوھ، نىشانندراوھ كە پۇئىمىكى پۇكالىسيۇم، دەتوانىت پىئى لەسەرھەلدانى پۇرشارى خوئىن بگىرىت. بەھەرھال ئەم ئەنجامانە ھىشتا لەژىر

ليكۆلىنەۋەي زياتردايەو ناتوانرئىت بەكەسىك بوتئىت ۋابكە.  
ئاشكارايە زۆربەي ھۆكارە خۆراكىيەكان دەتوانن لەسەر گوشارى  
خوين كارىگەرييان ھەبىت ۋ ئەم ھۆكارانە باسى ليكۆلىنەۋەي  
زۆربەي دانىشمەندەكانن كە بە دۆزىنەۋەي ئەوانە، لەنايندەدا زۆر  
پرسىار ۋەلاميان ئەدرئىتەۋە.

## مەشقى ۋەرزىشى

ئەگەرچى گوشارى خوينتان لەكاتى مەشقى ۋەرزىشىدا  
بەرزەبىتەۋە ، بەلام ئەگەر بەردەوام بىت لەسەر ۋەرزىش،  
تەندروست تردەبىت ۋ لەچاۋ ئەوانەي كە ۋەرزىش ناكەن،  
گوشارى خوينتان كەمترە. بەشىكى بەھۇي ئەۋەۋەيە كە ئەوانەي  
ۋەرزىش دەكەن بەگشتى جگەرەش ناكىشن، ئەگەرچىش مەشقى  
ۋەرزىشى ھەروا كارىگەري راستەوخۇي لەسەر دابەزىنى گوشارى  
خوين ھەيە. نامانجى ئىۋە دەبىت مەشقى ۋەرزىشى بەردەوام ۋ  
پىك ۋ پىك بىت بەلام لەۋەرزىشى قورس ۋ ناۋبەناۋ خۇت  
بەدوربگەرە.

## ھۆکارو نیشانەى بەرزى پالەپەستۆى خوین

زۆربەى ئەوانەى گىرۆدەى بەرزبونەوہى گوشارى خوین دەبنەوہ  
ھیچ چەشنە نیشانەىەکیان نیە. ھەندى کەس بپروایان وایە  
دەتوانن ھەست بەم بەرزبونەوہیە بکەن بەلام لەوانەىە ئەوان  
ھەستیان بە سترىسى خوین

نەم پاستیەى کە گوشارى خوین نابیتە بايسى ھیچ چەشنە  
نیشانەىەک، دەبیتە ھۆى ئەوہى کە زۆربەى کەسانى توش بوو بۆ  
چەندین سال گىرۆدەى بەرزبونەوہى پالەپەستۆى خوین ببەوہو  
لینى بى ناگابن و تا ئەوکاتەى نەم بەرزبونەوہیە لەسەر گورچیلە،  
دل و میشتک کاریگەرى زۆرخراپ بەجى دینیت. ئەوانە دواى  
کە لەلابونیان بەم نەخۆشیانە ئینجا دەپۆن بۆلای پزىشتک.

ئەوانە لەوانەىە بۆنمۆنە توشى سکتەىەکى بچوکى میشتک ببەوہ،  
یان توشى ئازارىکى سنگ لەکاتى کارکردن یان تەنانتە پویەپوی  
سەکتەى دل ببەوہ. کەسێک کە توشى لاوازی دل ئەبیتەوہ  
لەوانەىە کاتیک رانەکشیتت ھەست بە تەنگى ھەناسە بکات،  
لەکلتيك دا کە ئەوانەى توشى سستى گورچیلەکان دەبنەوہ  
ھەست بەماندوبونى لەپادەبەدەر و ھەناسە پزان دەبن.

نەم گرفتارنە بەم ھۆیەوہ دروست دەبن کە گوشارى خوین  
بۆماوہى چەندین سال بەرزبووہ بى ناگابوون لینى، تا ئیستە  
گەیشتون بەم نەخۆشیە پرمەترسیانە. پزىشتکەکان باوەریان وایە  
کە لەتەمەنى ۳۰ سالیەوہ دەبیت بەشیوہیەکى بەردەوام  
پالەپەستۆیان ئەندازە بگرن. ئەگەر گوشارى خوینیان ئاسایى  
بوو، ھەر ۳ بۆ ۴ سال دەبیت دوبارە ئەندازەى گوشاریان بگيریت.

بەلەم ئەوانەى كە پالەپەستۆى خوينيان لەسەر ھىلى

مەرزە(لەسەر سنور)واتە لەنيوان

$$\begin{array}{r} 160 \quad 140 \\ 90 \quad 90 \end{array}$$

بيت دەبيت ھەر ٦ مانگ جاريك ئەندازەى گوشارى خوينيان  
ئەندازە بگرن.

## ئاستى بەربلاوى بەرزبونی گوشارى خوين

بۇ ۋەلەمى ئەو پرسیارەى كە تا چەندبەرزبونەۋەى گوشارى خوين  
لەناو كۆمەلگەدا بەربلاۋە، بەستراۋە بەو پيۋەرەنەى كە بۇ  
ناسىنەۋەى بەرزبونەۋەى گوشارى خوين بەكاردەھيترىت.  
بەربلاۋى پرفشارى خوين لەگەل ھەلەكشانى تەمەن بەرزدەبيتەۋە،  
بەتايىبەت لەكۆمەلگايەدا كە لەخۇراكيان دا خوى  
زۆرتىبەكاردىنن. جالەبەر ئەۋە كاتىك بەربلاۋى بەرزبونی  
پالەپەستۆى خوين لەكۆمەلگەدا بەدواداچونى بۇ دەكرىت دەبيت  
لالە تەمەنى كەسەكانىش بكرىتەۋە. بەلەم لەتەمەنى ٥٠ سالى  
بەدواۋە جياۋازىەكى ئەوتۇ لەپرى گوشارى خوينەۋە نىە.

ئەۋەش لەبەر ئەۋەيە كە پيش لە تەمەنى چونەۋەى لەمنال بوون  
(سن الياس)، خانمەكان بەھۆى بوونى ھۆرمۆنى ئۆستروجىن،  
تارادەيەك لەتوشبونى نەخۇشەيەكانى دل پارىزراۋ دەكات. پاش  
قۇناغى لەمنالچونەۋە بەھۆى ئەۋەى كە ئاستى ھۆرمۆنى  
ئەستروجىن لەژنان دا نامىنىت، ژنانىش ھەروەكو پياۋان  
گىرۋەدى نەخۇشەيەكانى دل دەبنەۋە.

ھەرسىنورىك كە لەنىۋان گوشارى خوينى بەرزو ئاسايدا  
 بىكىشريت و لەيەكتر جيا بىكەنەۋە، بەئارەزو ئىختيارىيە. تەئانەت  
 ئەگەر گوشارى خوينتان لەدەۋرەبەرى سنورى گىشتى كۆمەلگەدا  
 بىت، تۆ لەچاۋ كەسىك دا كە گوشارى خوينى لەم سنورە كەمترە  
 زۆرتر لە مەترسىدايت. جالەبەر ئەۋە گوشار خوينى  $\frac{14}{90}$

لەچاۋ گوشارى

130

70

پى ئاگادركەرەۋەى خرابىرى ھەيە. بەم پى يە بە زانىيارىەكانى ئىستە،  
 پىزىشكان لەۋباۋمەردان كە باشترە گوشارە بەرزەكان لەسەروى

16

90

چارەسەرى بەدەرمان بىكرىت.

لەدەۋرەبەرى ۲۵/لەسەدى خەلكى گوشارى خوينى دىاستۆلىكى  
 ۹۰يان زىاترە. ئەم جۆرە كەسانە پىۋىستىيان بەچارەسەر ھەيە.

ئەگەر گوشارى دىاستۆلىكى كەمتر لە ۹۰ بىت بەلام گوشارى

سىستۆلىك زىاتر لە ۱۶۰ بوو، ئەۋە توشى گوشارى پىرگوشارى

خوينى ئايزۆلە يان دارەلەقە بويىتەۋە. ئەم ھەلومەرجە لەكەسانى

تەمەن كەمتر لە ۶۰سال زۆر بەدەگمەن بىنراۋە، بەلام لە ۲۰ بۆ

۳۰ لەسەدى خەلكى تەمەن سەرو ۸۰سال دا ھەيە.

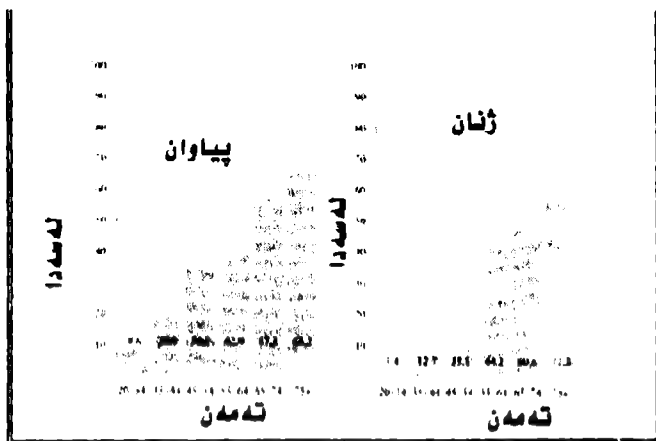
لىكۆلىنەۋەكانى ئەم دوايىيە نىشانى داۋە كە چارەسەرى دەرمانى

بۆ ھىنانە خوارەۋەى گوشارى سىستۆلىك لەپىشىگىرى سەكتەى

دل و سەكتەى مىشك زۆر كارىگەرە.

لەبىرىتانيا لەدەۋرەبەرى ۷بۆ ۱۰مىليۇن كەس گوشارى خوينيان

بەرزە . ھۆكاری ئابوری \_كۆمەلایەتی پۇلى گرنگ لەدروستبونى  
 گوشاری خوین دەبینن، بەشیوەیەك كە ئەوانەى لەئاوچەى  
 ھەژارنشینى بریتانیا دەژین گوشاری خوینیان بەرزترە . ھەروا  
 بەگۆترە لەدەوروپەرى ۱۰ بۆ ۱۵ لەسەدى خەلك پێویستیان بە  
 چارەسەرى دەرمانى ھەيیت. جالەبەر ئەو بەرزى گوشاری خوین  
 بەربلاوترین كیشەى درێژخایەن و قولى جیھانى خۆرئاوایە.  
 نزیک بە ۵۰ ملیون كەس لەئەمریکا ھەيە كە گوشاری خوینیان لە  
 ئاستیك دایە پێویستیان بەچارەسەر ھەيە و ئەم ژمارەيەش لە  
 ئەوروپا ھەيە.



## خالي گرنګ

- گوشاری به رزی خوین له هندی خیزان دا به ریلوتره
- گوشاری به رزی خوین به خواردنی خوینی زور، می و قه لوی په یو ندی هیه
- به ده گمهن، به هوئی هندی نه خوشی زه مینه یی و کو نه خوشیه کانی گورچیله
- یان زور بونی هندی هورمون، هلو مهرجی پر گوشاری خوین بیتنه ناراده .



## پشكنىنى تەشخىسى پالەپەستۆى خوڭن

ئەگەر دەرگەوت كە توشى بەرزبونەۋە پالەپەستۆى خوڭن بوۋىت، ئەۋە پزىشكەكەت پىرسىيارو لىكۆلېنەۋە پشكنىنى زۆرتەرت بۇ ئەنجام ئەدات. ئەۋەش شاملى پشكنىنى خوڭن، مىزو مىلگارى دل دەبىت. لەھالەتى توتىرى گوشارى خوڭن دا لەۋانەيە نەخۇشەيەكە پىۋىست بە پىسپۇرى زىاتىر بىكات. سى ھۆكارى سەرەكى ھەيە كە بۇچى پاش ئەۋە زانىت پالەپەستۆى خوڭن بەرزە، ئىدى پىۋىست بە پشكنىنى زىاتىر ھەيە.

### ● ھۆكارى يەكەم :بۇ كۆنترۆلى بىرى كۆلىسترولى خوڭن.

ئەگەر بىچكە لەگوشارىخوڭنى بەرز، بىرى كۆلىسترولى بەرزبوو ئەۋە مەترسى نەخۇشى دل و سەكتەي مىشك زۆر زىاتىر دەبىت. جالەبەر ئەۋە پىۋىستە بەچارەسەرى دەرمانى گوشارى خوڭن و دەرمانى دابەزاندىنى كۆلىسترولى خوڭن بەكار بىنىت.

### ● ھۆكارى دوۋەم :بۇ لىكۆلېنەۋە لە

نەخۇشەيە زەمىنەيە گىرنگەكان.

لەھەندى ھالەت دا، پىرگوشارى خوڭن بەھۇى ھەندى نەخۇشى گورچىلەۋە ھەندى نەخۇشى دەگمەنى گلانىدى سەرگورچىلەكانەۋە دروست دەبىت.

### ● ھۆكارى سى يەم :بۇ كۆنترۆلى زىانى

ئەگەرىي بۇ دل و گورچىلە.

بەھۇي گوشارى خوينى بەرزى درىژخايەنەو، لەوانەيە  
نەخۇشيەكانى گورچيلەو دل سەرھەلبەدن. بەنەجامى پشكنينى  
خوين، كاروچالاكى گورچيلەكان و بەھىلكارى دل، كارو چالاكى  
دل سەير دەكرىن.

## پشكنينى رۆتىن

ھەموو ئەوانەي توشى بەرزىونەوھى گوشارى خوين بونەتەو،  
پىويستيان بە پشكنينىكى سادەي مېز، پشكنينى خوين و  
ھىلكارى دل ھەيە. بەم پىيە، سەرھەتا كىشتان ئەندازە دەگىرىت  
و ئەگەرپىويست بوو بو كەمكردنەوھى كىشتان، پزىشك بەرنامەت  
بو دائەنىت. پاشان پزىشك، دل، سىەكان، سنگ، سك و لىدانى  
دل و پىكانتان سەيرنەكات. لەكاتى سەرھەلدانى كىشەي  
(جددى) لەسەر دل كۆبونەوھى شلە لەناو لاشە و ئەوسا دەبىتە  
بايسى ئەوھى ئاولەناو سىەكان ببىنرىت كە پزىشك ئەتوانىت بە  
(سەماعە) پەي بە بونى ئەو ئاوە بەرىت. ھەروەھا بەشى چەپى  
دل لەوانەيە گەرەبىت ئەوھش بەپشكنين دەرئەكەوېت.

زىانگەيشتن بە گورچيلەكان دەتوانىت بەپشكنينى خوين و مېز  
بزانرىت. ئەگەر گوشارى خوينتان بەرزىت، پزىشك بە ئامىرىك  
كەناوى ئۇفسالەمۇسكۆپەو ئاوەوھى چاوىتۆي پى دەپشكنىرت  
و تۆپى چاوى پى دەبىنرىت. لەپرگوشارى خوينى كەم دا، ئەو  
ملولە خويناھى ناو تۆپى چاو گۆپانكارى كەمى بەسەردا دىت،  
بەلام لەبەرزىونەوھى گوشارى نۇرتون دا لەوانەيە تۆپى چاو  
توشى خوين بەربون بىتەو.

لەپشکەننى مېزدا ئەگەر شەکر بىنرا، لەوانەيە توشى نەخۆشى  
شەکرە بويىت . ئەگەر لەمېزدا پىرۆتىن ھەبوو لەوانەيە کىشەي  
گورچيلەکانت ھەيىت.

لەپشکەننى خوين دا، بېرى کۆليستۆل و کارکردى گورچيلەکان  
کارى لەسەر دەکړىت، ئەگەر گورچيلەکانت بەباشى کار نەکەن  
نەو ئەندازەي کراتينيى خوين بەرز دەيىتەو . ھەروەھا،  
لەپشکەننى خوين دا، ناستى سۆديۆم و پۆتاسيۆمىش ئەندازە  
دەگيرىت.

## ھيلکاري دل

### ھيلکاري دل لەچالاكى ئەلکترىكى دل



زانياريمان پى دەبەخشىت.  
مەبەست لە گەرتنى نەم  
ھيلکاريە، ليکۆلینەو لە دوو  
شتە: يەكەم بۆ ئەو،  
ھيلکاري دل  
دەتوانىت (شاخسى) ناپاراستەو  
خۆ لە ئەندازەي دل بۆ ئىمە  
نامادە بکات . کاتيک گوشارى  
خوين زۆر بەرزە، دل گەورە

دەيىت و دەيىتە بايسى زۆريونى فۆلتاژ لە ھيلکاريە کەدا.  
لەپراستيدا لەم جۆرە حالەتەدا سکۆلەي چەپى دل گەورە دەيى  
و پى دەوترىت "ھايپەر تروفى سکۆلەي چەپ" (LVH).

نەگەر دەرکەوت كە سىڭ توشى نەم حالەتە بۆۈ، دەبىت  
 گوشارى خويىنى دابەزىنىت، چونكە ماناي ئەۋەيە كە دل  
 لەژىرگوشارىكى زۆردايە تاكو بتوانىت خويىن بگەيىتتە ھەموو  
 لاشە. دوۋەم مەبەست بۆ گرتنى ھىلكارى دل، سەيركردنى  
 خويىن بەرەكانى كرۈنەريە كە خودماسولكەى دل بەۋ ماسولكە  
 خويىنى بۆ دەپوات. لەكاتى تەسك بونەۋە يان گىرانى نەم خويىن  
 بەرانە، گۆرانكارى لەھىلكارى دل دا دروست ئەبىت ئەۋەش پىنى  
 دەوترىت "اسكىميا". ئەۋانەى توشى نەم حالەتەن لەكاتى  
 چالاكى جەستەيدا توشى ئانژىن(ئازارى قەفەسەى  
 سىڭ)دەبونەۋە. تەنانەت نەگەر ئىۋە ھىچكات نازارى سىڭگان  
 نەبوۋە ھىچ ھۇكارىك نەبوو بۆ ئەۋەى كەيىرلەۋە بگەيتەۋە  
 توشى سەكتەى دل بوويت، لەۋانەيە لە ھىلكارىى دل دا  
 گۆرانكارى نىسكىميا دەرکەۋىت كە ئەۋەش گىرنگى زۆرى ھەيە.

## پىشكىنىنى دىكە

لەپاستىدا ھەموو ئەۋەكەسانەى توشى پىرگوشارى خويىن بونەتەۋە  
 پىۋىستىيان بە ۋە ھەيە ئەۋ پىشكىنىانەى كە باس كران ئەنجام  
 بدريىن. نەگەر گوشارى خويىنتان زۆر بەرزە يان پزىشك دودلە و  
 ھەست دەكات نەخۇشىي زەمىنەيى دىكەتان ھەيە، دەبىت  
 پىشكىنى تەۋاۋكارى تر ئەنجام بدەيت . ۲يان ۳/ ئەۋانەى توشى  
 پىرگوشارى خويىن بونەتەۋە، نەخۇشىەكى زەمىنەيى دىكەيان  
 ھەيە كە بوۋتە ھۆى ئەۋەى پالەپەستۋى خويىن ن بەرزىيىتەۋە.

ئەوانەش شاملى نەخۇشەكانى گورچىلەو گلانەكانى  
سەرگورچىلەن.

لەھەردوو حالەتەكەدا دەبىت پشكىنى تايبەت ئەنجام بدرىت .  
لەسنورى ۳يان ۴٪كەسانىش پىويستيان بە ليكۆلىنەوھى زياترە  
ئەوھش لەلای پسپۆرى دل و بۆرەكانى خوین دەبىت.

زۆربەى ئەوانەى توشى بەرزبونەوھى گوشارى خوین بونەتەوھ.  
پىويستيان بەدكتورى پسپۆر يان نەخۇشخانەى تايبەت نىە و  
دەتوان لەلای پزىشكى گشتى چاودىرى بگريں.

تەنيا پىژەيەكى كەم پىويستيان بە پسپۆرەھىە . ئەوانەش  
ئەوكەسانەن كە كىشەى دل يان گورچىلەيان ھەيە ياخود  
پالەپەستوى زۆربەريان بووھو كۆتۇرۇليان ناكريت.

ئەگەر لە پشكىنى مىزدا، پىرتىن بىنرا، ئەوھ نىشانەھى گرفت  
لەكارى گورچىلەكان دا ھەيە . ھەرەھا، ئەگەر پۇتاسىيۇمى  
خوينىش كەم بىت، ئەگەرى گرفت لەگلانەكانى سەرگورچىلە  
ھەيە.

ئەگەر گوشارى خوينتان خولەك بەخولەك يان كاترۇمىر بەكاترۇمىر  
يان رۇژ بەرۇژ زۇر بگۇرىت، ئەوھ زۇرگومان لەوھ دەكرىت كە  
توشى نەخۇشى (فيۇكرۇمۇسايۇما)بويىتەوھ. ئەم نەخۇشە  
بەھوى پۇانى ئاوبەناوى بىركى زۇر ئەدرىنالىن و نۇرئەدرىنالىن  
لە گلاندى سەر گورچىلە وھ دروست بىت. لەگرفتقە بەناوى  
(syndrome)(con's)بەھوى زۇربونى ھۇرمۇنى ئەلدستۇنەوھ  
پىرگوشارى خوین دروست دەبىت.

بۇ ليكۆلىنەوھ لە نەخۇشەكانى گورچىلە، سۇنەر ئەنجام ئەدرىت

بۇ ئەۋەى ئەندازەۋ شىۋەيان سەيرىكىرىت . ھەرۋەھا لەۋانەيە داۋاتان لىبىكىرىت مىزبۇماۋەى ۲۴كاتىزىر كۆبىكىرىتەۋەۋ بىئىردىرىت بۇ پىشكىن بۇلەۋەى بىرى ئەدرىنالىن و نۇرئەدرىنالىن بزانرىت . زۆربونى پىژەى ئەم ھۆرمۇنانە لەمىزدا ئامازە بەنەخۇشى فىۋكرۇمۇسايىتۇمايە .

ھەرۋەھا لەۋانەيە پىزىشك  
 (ئىكۆكارىدىۋىگراڭ)داۋابىكات . بەسودەۋرگرتن لە  
 ئىكۆ ئەندازەى دل دىارى دەكرىت .

## خالە سەرەكىەكان

- ھەموو ئەۋانەى توشى بەرزىبونەۋەى  
 خويىن دەبىت پىشكىنىنى خويىن و مىز ئەنجام  
 بدەن و ھىلكارى دل بگرن .
- تەنيا پىژەيەكى كەمى ئەۋانەى گوشارى  
 خويىيان بەرزە پىۋىستىيان بە پىشكىنىنى زۆرتىر  
 ھەيە .

## چارەسەر بەدەرمان



هەتا دەهەى ١٩٥٠،  
 ھىچ شتێك نەبوو  
 تاكو پزىشك  
 بتوانىــــــــــــت  
 پالەپەستۆى خوێن  
 بىنیتە خوارەوه.  
 نەخۆشى توش بوو  
 بە گوشارى خوێن

دواجار توشى سەكتەى مێشك، سست بوون(عجزى)  
 گورچیلەودل دەبوون و پزىشك توانای ھىچ كاریكیان نەبوو تەنیا  
 سەیریان دەکرد. لەكۆتایى دەهەى ١٩٥٠ و سەرەتای دەهەى  
 ١٩٦٠، دەرمانى دژى گوشارى خوێن پەيدا بوو بەدابهزاندى  
 گوشارى خوێن، بوو ھۆى پزگارکردنى زۆر لەمرۆڤەكان. بەم  
 جۆرە زۆرلەم دەرمانە سەرەتایيانە كە نىستە چىدى كەلكیان لى  
 وەرناگیرىت، خراپى لاوەكى توندیان ھەبوو تەنیا لەو  
 نەخۆشانەدا بەكاردەبران كە پالەپەستۆى زۆر بەرزیان ھەبوو.

لەدەهەى ١٩٧٠ھەندى دەرمانى دىكە ھاتنە بازارەوه كە خراپى  
 لاوەكى كەمتریان ھەبوو ئەوكەسانەش گوشارى خوێنى بەرزى  
 كەمتریان ھەبوو توانیان سود لەم دەرمانانە وەرگیرن . ئەمڕۆكە

ئىمە دەزانىن كە چارەسەر بەدەرمانى دژى گوشارى خوين دەتوانىت ۳۵ بۇ ۴۰٪ سەرھەلدىنى سەكتەي مىشك بگريت و لەدەروبوهرى ۲۰ بۇ ۲۵٪ نەخۇشى دىل و بۇرىهكانى كەم دەكاتەوہ .  
هەلبەتە كەسانى گىرۋدەي گوشارى خوين لەوانەيە بەھۇي  
ھۆكارى دىكەشەوہ پوبەپوي سەكتەي دىل بېنەوہ . بۇنمونه  
جگەرە كىشان يان بەرزبوونى چەورى (كۆلىستروۆل) ئەو  
ھۆكارانەن .

كەوايە ھەلە نىە ئەگەر كۆتروۆلى گوشارى خوين بگەين، ئەوہ  
دەتوانىن پى لە سەرھەلدىنە خراپەكانى پالەپەستوى بەرزى خوين  
بگرين .

دروستكردىن دەرمانى دژى گوشارى خوين بە خراپى لاوہكى  
كەمتر و كاريگەرى بەرچاوى ئەوانە لە پىشگىرى سەكتەي مىشك،  
يەكەنكە لە گەرەتەين پىشكەوتنە پزىشكىهكانى دواي شەپرى  
جىھانى دووہم و لانى كەم لەبەرورد بەشۇپشى ئەنتى بايوتيك .

ھەرۋەھا بىنراوہ كە دەرمانەكانى دژى گوشارى خوين كارى  
گەرى باشيان ھەيە لەسەر كەمبونەوہ يان پىشگىرى زىانەكانى  
گورچىلەو ئەو نەخۇشانەي شەكرەيان ھەيە و ھەرۋەھا پىشگىرى  
لەزىانى تۇپرى چار .

بىجگە لەوہ، چارەسەر بە ھەندىك لەم دەرمانانە دەتوانىت  
ئەگەرى لەسەرھەلدىنى سىستى و بىتوانايى دىل لەوكەسانەي  
پىشتر سەكتەي دىل لىنى داوون كەم بكاتەوہ .

لەسالى ۱۹۹۷ لە لىكۆلىنەوہيەك دا كە لەئەوروپا ئەنجام درا،  
دەرکەوت كە ئەوانەي گوشارى خوينيان لە دارە لەقە(لەسەر



مینلی سنور دایه و واته گوشاری خوینیان له  $\frac{160}{90}$  زیاتره،  
 بینگویدان به ته مه نیان، ده بیت دهرمانی دژی پاله په ستوی خوین  
 به کار بێنن.  
 چاره سر به دهرمان به تایبته له ته مه نی ۶۰ بۆ ۸۰ سالی که  
 مه ترسی گه وړه ی سه کته ی میشکیان لی ده کړیت، کاریگه ره. .  
 که سانی به سالا وچوو زۆربه یان نیگه رانی سه کته کردن، به لام  
 ده توانریت دلنیا یی نه و ه یان پی بدریت که به که لک و هرگرتن له  
 دهرمانی دژی گوشاری خوین، به پرژه یه کی زۆر پی له م مه ترسیه  
 ده گیریت.

## كۆنترۆلى پالەپەستوى خوين

ھەموو دەرمانەكانى دژى گوشارى خوين تاپادەيەكى زۆر وەكو يەك كاريگەرن. ئەر دەرمانانە دەبنەھۆى ئەوھى كە پالەپەستوى خوينى سىتۆلىك لەدەوروپەرى ۱۰ ھەتا ۱۵ ميليمتر جيوھ و گوشارى دىستۆلىك لەدەوروپەرى ۶ بۆ ۸ ميليمتر جيوھ دابەزىن بەخۆۋە بېيىنىت. كەسانى جىاواز بەرنگەى جۇراوجۇر كاردانەۋەيان ھەيە بۆدەرمانەكان: بۆنمۇنە بەسالآچوان بەھەندى دەرمانى دژى گوشارى خوين باشتەر وەلام وەردەگرىتەۋە.

ئەگەرتۆ دەرمانى دژى گوشارى خوين بەكاردەھىنىت، دەبىت بىرت نەچىت كە، كاريگەرى ھەندى دەرمان، زۆرىزىر دەبىت ئەگەر خواردنى خوى بەتەۋاۋەتى كەمبەكەنەۋە. جالەبەر ئەۋە قازانچى گەۋرەى ھەيە ئەگەر ھەول بەدى خواردنى خوى تەۋاۋ كەمبەكەنەۋە.

بۆ نزيكەى نيوھى ئەۋانەى پالەپەستوى بەرزيان ھەيە، تەنيا خواردنى يەك حەب بەسە.

زۆربەى ئەۋانەى ديكە پئويىستيان بەۋە ھەيە دوجۇرى جىاواز دەرمان بەكار بھىنن، بۆ ئەۋەى گوشارى خوينيان دابەزىت. ۱۰% تىرىش دەبىت سى دەرمان بەكاربھىنن. خۆشەختانە دەرمانەكان بەجۇرىكى ۋا دروست كراۋون كە تەنانەت ئەگەر پئويىستتە سى دەرمانى دژى گوشارى خوينىش ھەبىت، پئويستە بۆ ھەريەككىيان يەك حەب بەكاربىت پىكەۋە يان شەۋ يان بەياني بەكاربىرئ. دەرمانەكۆنەكان بەگشتى دوۋ يان سى جار دەبوۋ بەكاربھىنرئ، بەلام ئەمروكە بەكارناھىنرئ.

## چارەسەری دريژخايەن

هەنێك ئەو باوەرپەرە لەیان لادروست بوووە كە وەكو بەكارهێنانی ئەنتی بايۆتيكەكان كە تەنیا لەماوەی كورتدا بەكاردەهێنرێن و نەخۆشی ھەوكردووەكان چارەسەر دەكەن، وادەزانن دەرمانی دژی گوشاری خوينیش بۆماوەیەكی كەم و پاش ماوەیەك ھەموو شتێك فەرامۆش دەكرێت. ئەم باوەرپەرە ھەلەبە زۆر مەترسیدارە، چونكە ئەگەر دەرمان لەخۆرا وەلاوەنرێت، مەترسی سەكتەي دل و مێشك زۆر بەتوندی زیاد ئەكات.

بێجگە لەحائەتی ئیستسنایي، بەكارهێنانی دەرمانی دژی گوشاری خوین دەبێت ھەتا دواتەمەن بێت. ھەروا كە تەمەنی ئێو زیاد ئەكات، مەترسی سەكتەش زیاد ئەكات، جالەبەر ئەو دەتوانیت لەدەرمانی دژە گوشاری خوین ئەوپەری سودبەیت. ئەگەر واز لەدەرمان بێنیت و گوشاری خوینتان ھەروا كەم بێت، لێرەدا پرسيارێك دیتەكایەو كە نایا ھەر لەسەرەتاوہ گوشاری خوینتان بەرزبووہ یان ئەوہی یەك دوو جار بەشیوہیەكی سوتفە گوشارت گرتووہو بەرزبووہ و بەھەلە دەرمانی دژی گوشاری خوینت بەھەلە وەرگرتووہ. لەپاستیدا، ئەگەری ئەوہی كە ئەگەر بەپاستی كەسێك توشی گوشاری خوینبووہ، و دەرمان وازلی دینیت، گوشاری بەكەمی بھێنیتەوہ، ئەمە زۆر كەمە.

لەگەل ئەوہش، ئەگەر گوشاری خوین لە سەرەتادا كەمێك بەرزبووہو تۆش بۆ دابەزاندنی پێویست بەوہكراوہ تەنیا یەك حەب لەپۆژێك دابخویت، لەكاتێك دا ئەگەر پزێمیكي خۆراكی كەم خوی پیاوہبەكەیت و كیشیشتان كەمكەنەوہ، لەوانەبە وای لی بێت

كە تۆپئويىستت بە دەرمانى دژە گوشار نه بێت. ئەگەر پزىشك  
پازى بوو بە برىنى دەرمانه كەت، ئەوكاتە پئويىست دهكات  
له سه ره تادا هه موو مانگىك جارىك و پاشان هه ر سى مانگ جارىك  
نه ندازهى گوشارى خوینت بگريت چونكه ئەگه رى نه وه هه يه  
دوباره گوشارى خوینت به رزبێته وه و پئويىستت به دەرمان بێت.  
ئەوكه سانهى بۆدابه زاندى گوشارى خوینيان دوو دەرمان به كار  
ديئن، ئەگه رى زۆر كه م هه يه بتوانن به وازه ينان له دەرمان  
خواردن، گوشارى خوینيان كه م بێته وه.

## بەدواداچوون بۇ دەرمان

پاش ئەۋەدى دەرگەۋەت كە تۇگوشارى خويىنت بەرزە وپىۋىستە دەرمان بەكارىيىت، لەۋانەيە تەنيا پىۋىست بىكات كە تەنيا ۳مانگ جارىك ئەندازەدى گوشارى خويىنتان بگرن. بۇ ئەۋەبەستە زۆر گىرنگە بېۋىتە لاي دىكتۇر، چۈنكە ئەۋكاتە دەزانىت كە ئايا گوشارى خويىنت كۆتۈرۈلە يان نا.

ھەرۋەھا ھەندى جار لەۋانەيە پىۋىست بە پىشكىنىنى خويىن، مىزو ھىلكارى دل بىكات. بەرزى كۆلىستىرۇلت ھۆكارىكى مەترسىدارە بۇ سەرھەلدىنى نەخۇشىەكانى دل، جالەبەر ئەۋە لەپىنى دەرمانى دابەزاندىنى كۆلىستىرۇلەۋە، دايىبەزىنىت.

## دەرمانەكانى دژى گوشارى خويىن

ئەمپۇكە ئەم جۆرە دەرمانانە زۆرن، بەشىۋەيەك كە پىزىشك دەتوانىت بەلەبەرچاۋگىرتنى ھەلۈمەرجى ئىۋە دەرمانى شىاۋتان بۇ ھەلۋىزىت. گىرنگە ئەۋدەرمانەي بەكارى دىنىت ناۋەكەي بزانىت، ھەرۋەھا شىۋازى كارىگەرى و خراپى لاۋەكى لىنى بەئاگابىت. بەۋپىشكەۋتەنى كە لە پىشەسازى دەرماندا بەدى ھاتۋە، خراپى لاۋەكى ئەم دەرمانانە زۆرگەمكراۋەتەۋە. لەبەشىكى دواترى ئەم كىتەبەدا، ئاشنادەبىت بەجۆرەجىاۋازەكانى دەرمانى دژى گوشارى خويىن.

## دەرمانى مىزھىنەرى (Thiazides).

سىيازىدەكان بە بلۆكردنەۋەى بۇرىەكانى خوین دەبنە بايسى دابەزاندنى پالەپەستوى خوین و بەيارمەتيدانى گورچىلەكان بۇ پزگارىبون لە خوئ و ئاوو لە پىگەى مىزەۋە، دەبىت ھۆى ئەۋەى مىز زىادىبكات و بېرى خوین لەسورپان بەناۋبۇرىەكان دا كەم بېتەۋە. لەم پىگەشەۋە يارمەتى دابەزىنى گوشارى خوین دەدرئ.

ئەم پۇلە دەرمانە لە دەھەى ۱۹۵۰ى زايىنى ھاتنە كايەۋە ھەتا ئىستەش بەتايىبەت لە بەسالچوان دا بەكاردەھىنرئ.

لەسالەكانى يەكەم دا كە ئەم دەرمانە دۇزراۋىيەۋە، بەدۇزى زۇر بەكاردەھىنران بەلام ئەمپۇ دەرکەۋتوۋە كە بە دۇزى كەمىش كاريگەرى باشى لەسەر دابەزاندنى گوشارى خوین ھەيە و لەگەل ئەۋەش دا خراپى لاۋەكى ئەو دۇزە زۆرەيشى نىە. دۇزى زۇر بەكاربردنى ئەم دەرمانە خراپى لاۋەكى ۋەكو دروستبونى نەخۇشى (دە الملوك)، نەخۇشى شەكرە، كەبكرنەۋەى بېرى پۇتاسىيۇمى خوین و بەرزكردنەۋەى بېرى چەۋرى كۆلىستۇلى خوین.

ھەرۋەھا دۇزى زۇرى ئەم دەرمانە لەپياۋاندا لاۋازى سىكىسى دروست دەكات.

## بیتابلۆكەرەكان

ئەم پۇلە دەرمانە بەبلۆك يان رېگىرتن لەكارى ھۆرمۇنى نۇرئادىنالىن، كە ھاۋكات بە ھۆرمۇنىكى دىكە بەناۋى ئادىنالىن، دەبنە بايسى بارودۇخى كىتوپر(اضطراري) لە مۇۋدا كە ۋەك زاراۋە پىيى دەوترىت "شەپرو پاكردن"، كارى خۇى بۇ دابەزاندنى گوشارى خويىن ئەنجام ئەدەن.

ئەم ھۆرمۇنانە دەبنەھۇى ئەۋەى كە ھەندى بۇرى خويىن بكشېن و ھەندىكى دىكەيان تەسك بېنەۋە و ھات و چۆى خويىن لەئەندامە زىندوۋەكانى لاشەدا ۋەكو دل كۆتۈرۆل بىت. خىرادەكەن و دەبنەھۇى ئەۋەى پۇمپاژكردنى دل توندتر ئەنجام بىدرىت و گوشارى خويىن بەرزىتەۋە.

جالەبەر ئەۋە دەرمانى بىتابلۆكەر بەرېگىرتن لە كارىگەرى ئەم ھۆرمۇنانە دەبنە بايسى ئەۋەى كە دل ھىۋاشتر كارىكات و ھىزى گرژبونەۋەى كەمبىتەۋە لەئەنجام دا گوشارى خويىن كەم بىتەۋە. لەگەل ئەۋەش دا ئەم دەرمانانە لەسەر بۇرىەبارىكەكانى ھەۋاى سىەكان كارىگەرى دانەنىت و ئەۋانىش تەسك دەكاتەۋە، جالەبەر ئەۋە ئەگەر (رەبۇ) يىشت ھەيە، نابىت ئەم دەرمانانە بەكاربېنىت. ھەروەھا لەۋەى كە ئەم دەرمانانە ھىزى گرژبونى دل كەم دەكەنەۋە، ئەۋە نابىت لەۋكەسانەش دا بەكار بېنىرىن كە دلىان بەباشى كار ناكات.

بىتابلۆكەرەكان لە دەھى ۱۹۶۰ھاتنە ناۋ بازاپولەچاۋ دەرمانە كۆنەكان، لایەنگرى زۆر پەيداكرد. ئەم دەرمانانە يەككە بوون لە پاىەى سەرەكى چارەسەرى گوشارى خويىن، بەلام لەدەھى

۱۹۹۰ وە بەکارھىتەن ئالغان كەس مىكرو . ھەندى كەس ھىچ خىلاپچەكى  
 لاۋەكىيان لەم جۆرە دەرمەنە نەدىتوھ و لىيان پازىن، بەلام  
 بۆمەۋى درىژ، دەتوانن لە ووزە ھىزى نەخۆشەكان كەم  
 بىكەنەۋە، ھەروەكە چۆن لە پۇمپاژ كەردى دىل كەم ئەكەنەۋە. بىجگە  
 لەۋە، كەسانىك كەنەم دەرمەنەنە بەكار دىنن لەۋانەيە دەست و  
 پىكانىيان ساردو سىرپىت چۈنكە لە ھىزى دىل كەم بۆتەۋە. ھەروەھا  
 ھەندى لە بىتابلۆكە رەكان ۋەكو پىرۇپرانۆلۆل دەتوانن بىرۈنە ناو  
 مىشكەۋە و كەسەكان توشى خەۋى پەشەۋاۋو خەيال و  
 خەۋىبىنىنى سەيروسەمەرە دەبن.



## دەرمانى پى بەستنى كەنالى كالىسيۇمى

ئەم پۆلە بەرپىگرتن لەكارى كالىسيۇم لەدىۋارى لوسەماسولكىى ناو خوينبەرۇچكەكان كاريگەرى خويان ئەنجام ئەدەن گرژيوني ماسولكىى پەق كە تا پادەيەك لەلايەك كالىسيۇمەو ئەنجام ئەدرىت، دەبنە بايسى تەسكبونى بۆريەكانى خويىن و لەئەنجام دا گوشارى خويىن بەرزەبىتتەو، بەرپىگرتن لەكارى كالىسيۇم، دەتوانرىت بۆريەكان بىكشىننن و ئەوەش دەبىتتە دابەزاندىنى گوشارى خويىن.

گرفت لەوەدايە بەم كارە ھەموو خوينبەرۇچكەكان دەكشىن كە بۆريەكانى مىشكىش دەگرىتتەو لەئەنجام دا سەرنىشە پەيدا ئەبىت. بىجگە لەو، بۆريەكانى پومەتیش دەكشىن و ئەوكات پومەتى بەكاربەر گلگون وبراڧروختە دەبىت ھەروەھا بۆرى لاقەكانىش بەوشىو دەبىت لەوپى يەشەو قاچ دەست بەھەلاوسان دەكات. بەلام دەرمانى نوي لەم پۆلە دۇزراوئەو كە ئەم خراپيانەيان كەمترە. يەككىك لەدەرمانى ئەم گروپە، (قاراپامىل)ىناو كە ئەويش يەككىك (قەبن) دەكات و لەوانەيە كىشە بۇ ئەوانە دروست بىكات كە نەخۇشى دلىان ھەيە.

دەرمانى ئەم پۆلە لە بەسالچوان دا كاريگەرى باشيان ھەيە. جۆرى دەرمانى ئەم گروپە وەكو نىڧىدىيىن، دىلتىزام و قاراپامىل.

## دەرمانه‌كانى له‌غاوكه‌رى ئانزىم بگۆپى

### ئانزىوتانسىن

ئەم پۆلە دەرمانەش بەرنگرتن لە چالاک بونى ھۆرمۆنى ئانزىوتانسىن ۲، لەدوو مادەى پېش سازى ئەو بەناوەكانى رنڧ و ئانزىوتانسىنى ۱، كارى خۆى ئەنجام ئەدات. لەوہى كە ئانزىوتانسىنى ۲ دەبىتە ھۆى ئەوہى كە بۆرىەكان گرزو تەسك بېنەوہ، دەرمانەكانى ئەم گروپە بەرنگرتن لە كارىگەرى ئانزىوتانسىنى ۲ دەبىتە بايسى ئەوہى كە بۆرىەكان بكشېن و لەئەنجام دا دابەزىنى گوشارى خويىنى بەدروادا دىت.

ئەم جۆرە دەرمانە، شۆرشىنكيان لە دەرمانى گوشارخوين دا دروست كرد. ئەمانە ئەك ھەر گوشارى خوين دائەبەزىنن، بەلكو پارىزگارى لە گورچىلەى كەسانى نەخۆشى شەكرەو گوشار خوين دەكەن. ھەوہا بەپىي لىكۆلىنەوہىەك كە لەم دوايىيە ئەنجام دراوہ، دەرکەوتووہ كە دەتوانىت زيان بەركەوتنى تۆپى چاوى نەخۆشى شەكرەش دووابخات. بۆ ئەوانەى كە پېشتر توشى سەكتەى دل بوون زۆر كارىگەرہ.

ئەم پۆلە دەرمانەش زۆر بى زىانن، بەلام ئەگەر تاكو ئىستەش دەرمانى سىيازىد بەكاردينىت و دەتەويت بىگۆپىت بەم گروپە، ئەوہ دەبىت لەژىرچاودىرى پزىشك ئەمكارە ئەنجام بەدەيت، چونكە لەم حالەتەدا، يەكەم جار كە بەكارىان دىننىت گوشارى خوين لەپرزۆر دائەبەزىت. جالەبەر ئەوہ تۆ دەبىت يەك دوو پۆز پېش ئەوہ دەرمانى مىزھىنەرەكان دەبىت بوہستىننىت.

Congenital heart failure نەم دەرمانانە لەچارەسەری  
 زۆر کایگەرن، ئیدی چ گوشاری بەرزى ھەيئەت يان نا.  
 گەرنەگەرتەن خراپى لاوەکى نەم پۆلە دەرمانە ئەوەیە کە 10% ی  
 پیاوان و 20% ی ژنان کۆکەییەکی وشک لەگەڵ خوراندنا دەست پى  
 دەکات. ئەم کۆکەش زۆر گەرنەگ نەم و گەرنەگەرتەن بۆ ئەوە دەست  
 ناکات. ھەر ھەم ھەر زىانیکیان بۆ مەشە نەم چونکە ناتوانن  
 بۆ ئەوە ناو مەشە ھەر بە پەنجەوانەى بۆتابلۆکەرەکانە ھەر کە خەوى  
 سەیرۆ سەمەرە دەست دەکەن. بە ھەر حال نەم پۆلە دەرمانە بۆ  
 ئەوانەى سىيازایدەکان يان دەرمانى پى بۆر کەنالى کاليسیۆمى  
 بەکار دێنن یاخود بە سالاچون کارىگەرى باشیان نەم.  
 نەم پۆلە دەرمانە کاپتۆپرېل و ئانالاپرېل ئەوانەن.

## دەرمانى ئەلفابلۆكەر

ئەم پۆلەش بە پىڭگرتن لە كارى ھۆرمۆنى ئادىرنالین لەسەر ماسولكەى دىوارى بۆرىەكانى خوین پۆلى خویان دەبیخن. ئادىرنالین دەبیته بايسى ئەوہى كە بۆرىەكانى خوین تەسك بېنەوہ و لەئەنجام دا گوشارى خوین بەرزىتتەوہ. بەپىڭگرتن لەكارى ئادىرنالین، بۆرىەكان دەرکرنەوہو دەرکشین و گوشارى خوین دائەبەزىت. لەبەرئەم بابەتە، ئەم دەرمانانە دەتوانن بېنە بايسى سەرگىژە، بەتایبەت كاتىك بەشنىوہیەكى كۆپەردەوہستىن.

دەرمانى ئەلفابلۆكەرى كۆتر بەجۆرىك دروست كراوبون كە دەبو سى جەر لە پۆژىك بەكاربىرانایە و خراپى لاوەکیان وەكو سەرگىژە، ھەست بەسوكى سەرروشكېونەوہى ناودەم تىيان دانۆر بەدى دەرگا. بەلام لەم دوابەدوايەدا دوو دەرمانى دىكە لەم پۆلە دروستكران كە تەنیا لەپۆژىك دا يەك حەب بەكاردەھىنریت، ئەوانەش برىتین لە دۆكسانۆسىن و ترازۆسىن. ئەم دوو دەرمانە خراپى لاوەكى زۆر كەمیان ھەيە بەلام ھىشتا لەھەندى كەس دا پى دەچىت سەرگىژە دروست بكات.

دەرمانەكانى ئەلفابلۆكەر بىجگە لەدابەزاندى گوشارى خوین، كارى دىكەى ترىان ھەيە. دەرکەوتوہ كە لە شل و خاوبونەوہى مېزندان كاریگەریان ھەيە و دەتوانریت لەپىاوانى بەتەمەن و ئەوانەى پروسىتایان گەرەبووہ و گرفتى مېزكرديان ھەيە، بەكاربەھىنریت. بەلام بەپىچەوانەوہ، لەژنان دا لەوانەيە ھەندى جار لەژنان توشى ئەوہیان بكات كە بىناگامىزىكەن بەخویان دا.

دەرمانى ئەم گروپە ۋەكو پرازۆسىن، فېنۆكسى بېنزامېن،

ترازۆسىن و دۆكسانۆسىن .

## ئەودەرمانانەى بە كاريگەرى ناۋەند

ئەم پۇلە دەرمانە بەكاركردن لەسەرئەو بەشەى مېشك كە  
كۆنترۆلى گوشارى خوين دەكات، كاريگەرى خويان لە دابەزاندنى  
گوشارى خوين دا دەچەسپېنن. دەرمانى ئەم گروپە خالى حازر  
كەتر بەكاردين. ئەگەرچى باكارهيتانيان بى مەترسين بەلام  
لەوانەپە بېنە ھۆى ماندوبون و، خەوالووى و تەنەت دل  
تەنگىش ئەگەر بەپرې زۆر بەكارهيتران. دەرمانى نوپى ئەم پۇلە  
خراپى لاۋەكى كەمترىان ھەيە و بەگشتى ئەگەر دەرمانەكانى تر  
نەيان توانى گوشارى خوين دابەزېنن، لەمانە كەلك ۋەردەگىرېت.

دەرمانى مېسىل دۇپا ناۋدارترين دەرمانى گوشارى خوينە،  
كاتىك بەكاردەھيتريت كە دەرمانى دىكە نەتوانن ۋەلام بدەنەو .

مېسىل دۇپا لەھەيتانەخوارەۋەى گوشارىخوينى

ژنانى دوگيان دەتوانن پاش لەدايك بونى منالەكەيان، مېسىل  
دوپا ۋەلاۋەنن و دەرمانى دىكەى دژى گوشارى خوين  
بەكارېنن.

## دەرمانى دژى وەرگرى ئانژیوتانسىن

ئەم دەرمانانە بەھەمان ئەۋشېۋەى كە دەرمانەكانى لەغاۋكەرى ئانزىمى بگۆپى ئانژیوتانسىن كاردەكەن، بەلام ئەم كارە بە بەربەستكردنى وەرگرەكانى ئانژیوتانسىن ۲ ئە نجام ئەدەن. ھەرلەبەرئەم ھۆيە كاريگەرى ئەم پۆلە دەرمانە لەدابەزاندىنى گوشارى خويىن دا زۆرتەرەو خراپى لاۋەكى ئەۋگروپە دەركانە (كۆكەكردن)يشيان نىە.

ئەمانە لەسالى ۱۹۹۵ھاتنە بازارو لەبەرئەۋەى لەچاۋ ھەموو دەرمانەكانى دىكە خراپى لاۋەكى كەمتريان ھەيە، ھەرزۆر زوو لايەنگرىكى زۆريان بۆ پەيدا بوو .

ئەوانەش برىتىن لە :فالىسارتان، لۆسارتان، ايربىسارتان و كاندسارتان.

## دەرمانى پىكھاتەيى

ھەروا كە پىشتەر ووترا، نزيك بە نيۋەى خەلكى گرفتارى بەرزبونەۋەى پالەپەستۆى خويىن، بۆ كۆنترۆل و لەغاۋكردنى گوشارى خويىنيان پىۋىستيان بەۋە ھەيە يەك جۆر دەرمان زياتر بەكاربىيىن . ھەندى دەرمان ئەگەر پىكەۋە بخورىن ئەۋە كاريگەريان لەدەرمانەكانى دىكە باشتەر . بىجگە لەھەندى حالتى تايبەت، بەشىۋەيەكى گىشتى پۆلەدەرمانى بىتابلۆكەر و دەرمانى لەغاۋكەرىئانزىمى بگۆپى ئانژیوتانسىن ئەگەر لەگەن سىيازىدەكان يان پۆلەدەرمانى بەربەستكەرى كانالى كالىسيۇمى

پنکەو بە کاربەینرین ئەو بەشترین کاریگەرییان ھەیە. کە ئەک  
 وەرگرتن لە دوو یان چەند دەرمانی دژی گوشاری خوین بە بێ  
 کەم، ئەو بەشترە یەک دەرمان و بێ زۆر بێت.  
 تەنانت ئەگەر چوارجۆر دەرمانی دژی گوشاری خوین دەبێت  
 بە کاربەین، بەشترە ئەم چوار حەبە بە یەكجارو پنکەو بخوین  
 (شەویان بە یانی).

## خالی سەرەکی

- دەرمانی دژی گوشاری خوین زۆر لە بازاردا ھەیە
- ھەموو دەرمانەکانی دژی گوشاری خوین کاریگەری  
 تارا دەبێت وەک یەکیان ھەیە.
- نزیک بە نیوەی خەلکی گرفتار بە گوشاری خوین،  
 پتوستان بە یەك یان چەن جۆر دەرمانی دژی  
 گوشاری خوین ھەیە.

---

## حاله‌تی تایبەت

---

هەندێ کەس و هەندێ هەل و مەرجی تایبەتی پزیشکی پێویست بە دەمەوه‌هاتنیکی تایبەت بۆ گوشاری خوێن هەیە . جالەبەر ئەوه لەم حالەتەدا دەبێت دەرمانیکی گونجاو بە کاربەھێنرێت . ئەو کەسانەی نیازمەندی لایککردنەوه‌ی تایبەتێن شاملێ ژنانی دووگیان، بەسالا‌چوان، منال و ئەوانەی نەخۆشی دیکەیان هەیە یان دەرمانی تر بە کار دێنن، دەبێتەرە .

### دووگیانی

لە کاتی دووگیان بوون دا، گوشاری خوێن بەشیوەیەکی گشتی جیگیر دەمێنێتەوه‌ یان کەمێک دانەبەزێت . هەندێ لە ژنانی دووگیان هەست بەوه‌دەکەن گوشاری خوێنیان بەرزبۆتەوه‌ . بەلام ئەم حالەتە لەبەر ئەوه‌یە کە ئەوان پێش دووگیانی گوشاری خوێنیان ئەندازە نەگرتوووە و لە کاتی دووگیانیدا پەیی بە بەرزی گوشاری خوێنیان دەبەن . ئەم بەرزبونەوه‌یە . پەییوەندی بە دووگیانی ئەوانەوه‌ نیە . (تەنیا لە حالەتی تایبەتی وه‌کو پێش ژەهراوی بون و کاتی ژەهراوی بونی دووگیانیدا بەرزبونەوه‌ دەبێت\_وه‌رگیر). شیوازی کۆنترۆل و لەغاوکردنی گوشاری خوێن هەروەکو خەڵکی تر دەبێت، لەگەڵ ئەوه‌ش دەبێت پزیشک لە



هه ئېژاردنى دەرمان دا نه بىت ره چاوى هه ندی خال بکات.

## به رزبونه وهى که مى گوشارى خوین

له سنورى %۲۵ ی نهو ژنانه ی که یه کهم جاريانه دوگیان بن،  
له ۳ مانگی کوتای دوگیانیاں دا، گوشارى خوینیاں که میك هه  
ده کشیت. نه گهر نهه ژنانه کیشهی گورچيله یان نه بی  
وله پیشکینى میزدا، پروتین نه بىت، پیویست به دهرمان ناکات بو  
دابه زاندنى گوشارى خوینیاں، به لام ده بىت به ته واوی  
له ژیرچاودیریدا بن.

## پرى ئیکلامپسیا

نه وهه ل و مهرجه یه که هه ندی جار له خانمه دوگیاننه کان دا  
سه رهه ل نه دات. لیره دا گوشارى خوین به رزده بىته وه و له میزیش  
دا پروتین دهرنه که ویت. لیره دا مه ترسی گه وه له سه ر دایک و  
کوپه له ده بىت. له سنورى %۵ ی نهو ژنانه ی یه کهم دوگیانیانه،  
له نیوه ی دووه مى دوگیانیدا واته له مانگی پینجه م به دواوه نهه  
حاله ته

به دى نه کریت. گوشارى خوین لهه حاله ته دا له

$$\frac{160}{90} \text{ ده بىت.}$$

نه گهر نهه حاله ته له خانمه دوگیاننه کان دا نه ناسریتته وه و

چارەسەر نە كړيږي، د دې توانيږي بېرته هېل و مەرچيكي نۇر  
 مەترسي داروۈ كەپني د دوتريټ (نيكلامپسيا) يان ژد هراوي بوني  
 دوگياني . ليږه دا خانمە كە توشي بورانه وە  
 د دېټ و نه وگاته دايك و كۆرپه له له مەترسي مردن دان .  
 (Convulsion)  
 ليږه دا خه واندن له نه خوځځانه دا كاريكي حەتميه . هوكارده كي  
 هيشتا نه زانراوه . پري نيكلامپسيا له دوگياني دووهم و سړي يه  
 دا كە مټره .

## كوټرولي ريك و پيك

نه اندازه كړتي گوشاري خوين و پشكنيني ميز بۇ كوټرولي  
 نيشانه ي بوني پري نيكلامپسيا به شيو ديه كي ريك و پيك د دېټ  
 نه نجام بدريټ . نه گەر له كاتي دوگياني دا بۇ يه كە مجار د درماني  
 د ژي گوشاري خوينت بۇ نوسراوه . له وانه يه دووه فته دواي  
 له دايك بوني مناله كە چيدي پنيويست به د درمان خواردن نه يټ .  
 به لام د دېټ گوشاري خوينتان به ريك و پيكي نه اندازه بگريټ .  
 زوربه ي نه وانه ي له دوگياني يه كە ميان دا گوشاري خوينيان  
 به رزبونو وه ي به خووه ديوو . له دوگياني دووهم و سړي يه و  
 دواتردا كيشه يان نه بوو .

## چارەسەرى گونجاو

لە دوگیانیدا، بەرتەسکبونەوہیەکی توندو زۆر لە ھەئبژاردنی دەرمانی دژە گوشاری خوین دا ھەیە. بەگشتی لەم حالەتەدا لەمیسیل دویا و لاہتالول کە بۆ دایک و کۆرپە بۆ زیانن کەلک وەردەگیریت. بەکارھێنانی ئەتینۆلۆل لەوانە یە منائی کەم کیش بە دنیا بینیت. دەرمانی لەغاوکەری ئانزیمی بگۆپی ئانژیوتانسین بەھیچ شتوہیەک نابیت بەدریت بە دایکانی دوگیان. ئەگەر گوشاری خوین بەرگریکار بوو ئەھاتە خواروہ. دەتوانیت نیفیدیپینیش لەگەڵ میسیل دۆپادا بەکاربینیت. ئەگەر چی ھێشتا زانیاریەکان بۆ زیانی ئەم دەرمانە لەسەر دایک و کۆرپە لە ناتەواوہ.

## رەبۆ(ئاسم)

ھەموو کات دەبیت بیرمان ئەچیت ئەگەر رەبۆ یان کیشە ی ھەناسە دانتان ھەیە. نابیت دەرمانی بیتابلۆکەر بەکار بینیت، بەلام پۆلە دەرمانەکانی دیکە بۆ ئەم مەبەستە کیشە یەکیان نیە.

## ئانژىن(زىجە) دل

ئەگەر ئىۋە توشى زەجەى دل بونەتەۋە، دەيىت ئەندازەى  
كۆلىستزۇل بىگىرىت و ئەگەر پىۋىست بىكات دەيىت دەرمانى  
دابەزاندنى چەۋرى خويىن ۋەرىگىرىت. دەرمانى بىتابلوگەر  
لەۋانەيە بەتايىبەت لەكەمكردنەۋەى حالەتى (زەجە)ى دل  
سودبەخش بن.

## سەكتەى دل

لەۋكەسانەى كە پىشتىر سەكتەى دلىان كىردوۋە، بەكارهينانى  
دەرمانى دابەزاندنى چەۋرى خويىن بەسودە ۋەترسى سەكتەى  
دوبارە كەم دەكاتەۋە . پۆلەدەرمانى لەغاۋكەرى ئانزىمى بگۆرى  
ئانژىوتانسىن و بىتابلوگەر لەۋانەيە لەم حالەتەندەدا باشتىر بن  
چونكە بىجگە لەدابەزاندنى گوشارى خويىن، دەيىتە بايسى ئەۋەى  
دل ئارامىر كارىكات و زىيانى كەمتر بەماسولكەى دل بىكات.  
لەم حالەتەدا بەگشتى پزىشك ئەسپرىن بەدۆزى كەم دەنوسىت بۆ  
نەخۇش.

## پاش سەكتەى مېشك

ئەگەر لەبەر گوشارى خوينى زۆر بەرز توشى سەكتەى مېشك بويىتەو، دابەزاندىنى خىراى گوشارى خوين دەتوانىت بۇتان زيان مېنەر بىت. بەلام ئەگەر ھەنگاۋ بەھەنگاۋ لەژىرچاۋدىرى پزىشك دا گوشارت دابەزىنىت، لەوانەيە لەمەترسى سەكتەى مېشك بۇجارى دوۋم كەمكەتەو. ھەلبىزاردىنى دەرمانى شىاۋى دژە گوشارى خوين بەستراۋە بە خودى دكتۇرەكەتەو و ئەو پاستىيەى كە تۇ پىشتر توشى سەكتە بوتەو بەو مانايە نىيە كە تۇ ناتوانىت ھەندى لەدەرمان بەكاربىنىت. ئەگەر پشكنىن ئەوۋى نىشان دا كە سەكتەى مېشكى نىۋە بەھۋى سرۇمبۇزى مېشكەو(ۋاتە بونى تۇپەلە خوين لەسەر مېشك)دروست بوو و ھۇكارەكەى (خوين بەربونى مېشك)نىيە، ئەو ئەسپىرىن بە بىرى كەم بۇتان بەكاردىنىت.

## دل تەنگى

ئەگەر تۇ لەبونى گوشارى خوينى بەرز توشى دل تەنگى و دلە راۋكى بوويت، پىۋىستە ئەو بزانىت كە چارەسەر بەدەرمانى دژە گوشارى خوين، گەرەتەرىن سەرگەۋتنى پزىشكى لە پەنجا سانى دوايدا بەدەست ھىناۋە، چونكە بوۋەتە بايسى كەمكردنەوۋى ژمارەيەكى زۇرى ھالەتەكانى سەكتەى دل و مېشك. پۇلە دەرمانى بىتابلۇكەر و دەرمان بەكارىگەرى ناۋەندى ۋەكو مېسىل دۇپا لەو كەسانەى كە ئامادەيى ئەۋەيان ھەيە توشى دل تەنگى

بېنەو، گونجاو نېن، چونكه ئەم دەرمانانە دەتوانن دل تەنگى و  
خەوالووى و ماندوبون دروست بگەن.

## بەکارهێنانی دەرمانى دژى دووگىيانى

زۆربەى دەرمانەکانى دژە دووگىيانى دەبنە بايسسى ئەوئى  
گوشارتۆزىك بەرزىيەو. ٥% ئىئوانەى ئەم جوړە دەرمانانە  
بەکاردينن بەتايبەت ئەو ژنانەى بەتەمەن ترن، قەلەو لەگەى  
مەبوونى ميژينهى گوشارى بەرز، گوشارى خوئنى دىاستۆلىك  
دەگاتە زياتر لە ٩٠

MMHG .

تەنيا لە هەل و مەرجى تايبەت، حەبى دژەدووگىيانى دەتوانن بېنە  
هوى گوشارى بەرزى توند كه پيويستى بەدەرمان بىت.

## نەخۇشى شەكرە

پېرگوشارى خوين لىكەسانەى توشى شەكرەن زۇرتىر دەبىنرىت.  
نەگەر تۆپىكەۋە نەخۇشى شەكرەۋگوشارى بەرزت ھەيە، مەترسى  
زىيان بەركەۋتنى گورچىلەۋ چاۋو ھەروەھا نەخۇشى دل و  
بۆرىەكان و سەكتەى مىشكت زۆرە.

بىجگە لەۋەى كە دەبىت شەكرى خوينت بەباشى كۆنترۆل بکەيت،  
دەبىت قەلەۋى و نەگەر چەۋرى خوينىشت ھەبىت دايەزىنىت و  
ھەروەھا گوشارى خوينت بەتەۋاۋى كۆنترۆل و لەغاۋو بکەيت.  
بەلگە لەبەردەست دايەئەۋە نىشان ئەدات كە پۆلە دەرمانى  
ئانزىمى بگۆپى ئانزىۋتانسىن لەھەموو پۆلە دەرمانەكانى  
دژەگوشارى خوين باشتىر دەتوانن لەزىيانى گورچىلەۋ چاۋو ى  
نەخۇشى شەكرە پىگىرى بکەن.

لەلىكۆلىنەۋەيەكى گىرنگى سالى ۱۹۹۸دا ئەۋە نىشان ئەدات كە  
دەبەزاندنى گوشارى خوين بۇخوار

لەتوش بوان بە نەخۇشى شەكرە، زۆر بەسودە. جا لەبەر ئەۋە  
نەگەرچى لە كەسانى دىكەدا، دەرمانى گوشارى و  $\frac{140}{85}$  كاتىك

دەست پىبىكەين كە گوشارى خوين لەسەروى

ۋە بىت، بەلام لە كەسانى توش بوو بە نەخۇشى شەكرە دەبىت  
 $\frac{160}{90}$

لەكاتى بەرزبونى گوشارى خوين لە  
يان  $\frac{130}{85}$

ۋە دەرمان دەست پىبىكرىت.  $\frac{140}{85}$

## گوشاری خوین له منالان دا

بەرزبۆنەوێ توندی گوشاری خوین لە منالان دا دەگمەنە و بەگشتی لەگەڵ نەخۆشی زەمینی گورچیلەکان دا دەبینرێت. منالی قەلەو ئەوانە لە خانەوادەکانیان دا پرگوشاری خوین

هەیه لەوانە یە کەمێک گوشاری خوینیان بەرزبێت .

ئەگەر تۆ توشی گوشاری خوینی بەرزبویتەو، دەبێت ئاگادار بیت کە منالەکانت لەمەترسی توش بونی ئەم حالەتەن. پزیمی خۆراکی منالەکەت لەخوێ کەم بکەو و مۆلەت نەدەن زۆر چپس

بخۆن یا شتی سوێر، هەروەها دەبێت لە قەلەوی بیان پارێزیت .

## کەسانی بەتەمەن

پیش چەندین سال، جۆریک سەیری کەسانی بەتەمەن دەکرا، کە دەوتران ئەوان پێویستیان بەدەرمانی جیاوازتر لەکەسانی لاو و گەنجتر، بەلام ئەمڕۆکە دەرکەوتووە کە ئەو پاست نەبوو. هەروا کە تەمەنتان بەرو سەرەو هەڵدەکشیت، گوشاری خوینتان زۆرتر دەبێت و سەکتەیی دل و میشکیش بەپێی تەمەن هەڵدەکشیت. لێکۆڵینەوێکانی ئەم دواییە ئەوێ نیشان داوە کە چارەسەر بەدەرمانی دژەگوشاری خوین لەکەسانی بەتەمەنیش کارێگەر بوو و دەتوانیت بەپزێویەکی زۆر سەکتەیی میشک و دلیان لێ دوردەخاتەو. کەسانی بەتەمەن بەزۆری نەخۆشی



دیکه‌ی وه‌کو نه‌خۆشی شه‌کړه وه‌وکړدنی جومگه‌کانیان هه‌یه، جاله‌به‌ر نه‌وه ده‌بیټ دهرمانی جۆراوجۆری دژێ گوشاری خوین بۆ نه‌وانه له‌به‌رچاو بگيریت.

بێجگه له‌م حاله‌تانه، نه‌گه‌ر به‌سالاچوو نه‌خۆشی تری له‌گه‌ل نه‌بوو نه‌وا هه‌روه‌کو که‌سانی لاو دهرمان وه‌رده‌گرن. لێره‌دا زانراوه که‌ سیا‌زایدو پۆله دهرمانی پێگه‌به‌ری کانالی کاليسيۆمی له‌ به‌سالاچوان دا له‌هه‌موو دهرمانه‌کانی دیکه‌ی دژێ گوشار کارپگه‌رتن.

## خالی سەرەکی

- لەژنانی دوگیان دا دەبێت گوشاری خوین بەوردی ئەندازە گێری بکری و لەکاتی پنیوست چارەسەر بەدەرمان بکری .
- بونی هەندی نەخۆشی وەکو نەخۆشی دل، ئاسم و نەخۆشی شەکرە، هەلبژاردنی دەرمانی دژە گوشاری خوین نەخاتە ژێر کاریگەری دە .
- گوشاری خوین لەکەسانی سەر و ٦٥ ساڵ هەروەک و کەسانی لاوو هەلسەنگاندن و کۆنتۆڵ دەکری و ئەم کارە دەبێتە بایسی پیشگیری لە سەکتە دل و میشک .

## پرسیارو وه لām

### گگوشاری خوینی بهرز چی یه؟

ئهو حالته یه که پالپهستوی خوین له ناستی ناسایی بهرزتره .  
ئهگه گگوشاری خوین به، بهرزی بمینیتیه وه ئهوه مهترسی  
سهکتهی دل و میشک له ئارادایه.

### ئایا دهتوانریت پوبهروی بینهوه؟

به ئی، به دابهزاندنی گگوشاری خوین، دهتوانریت له مهترسی  
سهره لسانی سهکتهی دل و میشک ریگه بگرین.

### چۆن بزاین گگوشاری خوینمان بهرزه؟

تهنیا ریگه، پویشن بۆلای پزشکی و ئه اندازه گرتنی گگوشاری  
خوینه.

## چۆن گوشاری خوينمان دابه‌زىنين

ئىۋە دەتوانن بە پېژمىكى خۇراكى كەم خۇي و خواردينكى  
زۆرى ميوە سەوزەي تازە يارمەتى دابه‌زاندنى گوشارى  
خوينتان بدەن. ھەروەھا پىنگرى بىكەيت لەقەلەوبونتان.

## ئەگەر بەم كارە گوشارى خۇين دانەبەزى

### چى بىكەين؟

ئەگەر بەبى دەرمان، دانەبەزى، ئەو چارەسەر بەدەرمان پېۋىست  
دەبىت. دەرمانى جۇراوجۇر بۇ دابه‌زاندنى گوشارى خۇين ھەيە.  
كىرنگىزىن شىك كە دەبىت بىرمان نەچىت، ئەو ھەيە كە ئەگەر  
گوشارى خوينتان دابه‌زىت، ئەو مەترسى سەكتەي مىشك و دل  
لە ئىۋەدا كەم دەكات.

## ئايا مەن دەتوانم دەرمانەكان بوەستىنم؟

ئىۋە تەنھا لەژىر چاودىرى پىزىشك و بە بەدواداچونى دواتر  
دەتوانن چارەسەر بەدەرمان ئەگەر پېۋىست بوە بوەستىنن.  
بەشىۋەيەكى گىشتى ئەوانەي گوشارى خوينيان بەرزە دەبىت  
ھەتا دواتەمەن دەرمانى دژە گوشارى خۇين ۋەربىگىن.

## ھۆكاری بەرزبونهوهی گوشاری خوین چیه؟

ھۆكاری بۆماوهیی و شیوازی ژانی مرۆفەكان لە بەرزبونهوهی گوشاری خوین دا کاریگەریان ھەیە. لە كۆمەلگای خۆرئاوا دا بەكارھێنانی خوێ زۆرە و ئەوەش دەتوانێت گوشاری خوین بەرزبكاتەو. ھەروەھا قەلەویش ھۆكاریکی دیكەیه.

## ئایا چارەسەر بەدەرمان لەسەر شیوازی ژیانم

### کاریگەری دەبییت؟

بەشیۆهیهکی گشتی، نا. دەرمانی نوێی گوشاری خوین خراپی لاوهکی گرنگیان نیە و ئیۆ دەتوانن ھەروەكو خەلكی دیکە، ژانی ئاسایتان ھەبییت.

## گوشاری بەرز تاچەند بەربلاوھ؟

لەدەورووبەری ۷ ملیۆن كەس لە بریتانیا گوشاری خوینیان بەرزە. ھەموو ئەوانە چارەسەریان ناوییت، بەلام ھەموویان دەبییت لەژێرچاودییری پزیشك دا، گوشاری خوینیان كۆنترۆل بكەن.

## دەرمانى دژى گوشارى خوین GENRIC NAME

### Alprenolol ئالپرينولول

حەبى ۵۰ و ۲۰۰مىلىگرامى

**برى بەكاربردن:** سەرەتا ۲۰۰مىلىگرام لەپوژىك دا و  
لەكاتى پىئويست، ھەفتانە بەپى ى پىئويست بىرەكەى زیاد دەكرىت  
تا دەكاتە ۸۰۰مىلىگرام بۆ پوژىك.

**خراپى لاوەكى:** دەست و پى ساردو سېن، گرفت  
لەھەناسەدان، خىزەخىزى سىنگ، سىرپون يان مېرولەکردنى  
پەنجەى دەست و پى يەكان، سىكچون، سەرئىشە، دل تىكچون،  
رشانەو، ئاوسانى قاچ، گرفت لەخەوتن دا، ماندوبون و بىھىزى،  
لەگەل دل تەنگى.

### Atenolol ئاتىنولول

حەبى ۵۰ و ۱۰۰مىلىگرامى

**برى بەكاربردن:** سەرەتا ۲۵يان ۵۰مىلىگرام لەپوژىك  
دا و پاش دووھەفتە گەر پىئويستى كرد بېرى زیاد دەكرىت بۆ  
۱۰۰مىلىگرام.

**خراپی لاوهکی:** مینواش بونه‌وهی لیدانی دل،

لاوازیونی دل، ساردبونه‌وهی دهست وپی، گرفت لهه‌ناسه‌دان،  
خیزه‌ی سنگ، دل ته‌نگی، گرفت له‌خه‌وتن، ناوسانی دهست و  
پی، سه‌ریشه.

## پروپرانولول Propranolol

حەبی ۱۰، ۴۰ و ۸۰ ملیگرام.

**بەری بەکاربردن:** سه‌ره‌تا ۸۰ ملیگرام له‌پۆژنك شه‌گەر پیویست  
بوو زیادی شه‌کەین.

**خراپی لاوهکی:** مینواش بونه‌وهی لیدانی دل،

لاوازیونی دل، گرفت لهه‌ناسه‌دان و خیزه‌خیز، ساردوسپری  
دهست و پی کان، ناوسانی دهست وپی، میروله‌کردنی په‌نجه‌گان،  
سه‌ریشه، ماندوبون، بیه‌یزی، گرفت له‌خه‌وتن.

## دلتیازم Diltiazem

حەبی ۶۰ ملیگرام.

**بەری بەکاربه‌ر:** ۶۰ ملیگرام هەر ۸ کاتژێر جارێک.

**خراپی لاوهکی:** مینواش بونه‌وهی لیدانی دل، سه‌رئیشه، ناوسانی

قاچ و دهست، گرفت له هه‌رسکردن، هه‌ستکردن به‌گه‌رما.

## نیفیدیپین Nifedipine

گولاجی ۵ ملیگرام، و حببی ۱۰ ملیگرامی.

**برى به کار بهر:** سهره تا ۱۰ ملیگرام ۲ جار له پۆژنیک داو  
پاشان له کاتی پنیویست زیاد نه کریت و لانی زۆر ۱۸۰ ملیگرام  
له پۆژنیک دا .

**خرایی لاوهکی:** لیدانی بهرزوخیرای دل، سهریشه،  
سهرگیژه، دلتیکچون، چهندباره بونه وهی میزکردن.

## قیراپامیل Verapamil

حببی ۴۰ میلیگرام .

**برى به کار بهر:** سهره تا ۸۰ ملیگرام ۲ جار له پۆژنیک  
پاشان گهر پنیویست بوو وورده وورده تا ۴۸۰ ملیگرام ده پۆین.

**خرایی لاوهکی:** میواش بوونه وهی لیدانی دل،  
قههزی، دلتیکچون، پشانه وه، ناوسانی قاچ و دهست، سهرگیژه،  
گهره بونی مه مک له پیاوان دا، کاردانه وهی حساسی.

## کاپتوپریل Captopril

حببی ۲۵ و ۵۰ ملیگرامی.



**بېرى بەكاربەر: سەرەتا ۲۵مىلىگرام لە پۇژ، و پاشان**

**گەر پىنويست بوو وردە وردە تا ۷۵مىلىگرام لە پۇژىك دا.**

**خراپى لاوهكى: سەرگىژە، سەرىشە، دلتىكچون،**

**تونبونى ماسولكهكان، وشكبونى ناودەم، كۆكە، گۇپان لەهەستى  
چەشتن، هەلتۇقەين لەپىنست، حەساسىيەتى توند، بەرزبونهوهى  
پۇتاسىيۇمى ناوخوین.**

## كلونيدىن Clonidine

**حەبى ۲.۰مىلىگرام.**

**بېرى بەكاربەر: سەرەتا ۲.۰مىلىگرام لە پۇژىك دا و**

**پاشان گەر پىنويست بوو زىادى ئەكەين.**

**خراپى لاوهكى: سەرىشە، سەرگىژە، بىقەرارى**

**لەشەودا، وشكبونى ناودەم، ميواش بونى ليدانى دل، قەبزی، دل  
تىكچون، كەمبونهوهى توانای سىكسى.**

## كلورتاليدون Chlortalidone

**حەبى ۱۰۰مىلىگرام.**

**بېرى بەكاربەردن: ۲۵بۇ ۱۰۰مىلىگرام.**

**خراپى لاوهكى:** كەمبونەۋەى پۇتاسىيۇمى خوين،

زۆربونى شەكر لەخوين دا، تىكچونى ھەرس، كەمبونەۋەى تواناى  
سىئىكس، زۆربونى يورىك ئەسیدى خوين.

**ئىنالاپرىل Enalapril**

حەبى ۵ و ۲۰ملىگرامى.

**بىرى بەكار بىردىن:** سەرەتا ۵ملىگرام و پاشان وردە وردە

كەر پىئويست بوو تا ۴۰ملىگرام لەپۇژىك بەكار دەبەين.

**خراپى لاوهكى:** سەرىشە، سەرگىژە، دلتىكچون،

توندىبونى ماسولكە، وشكى ناودەم، گۇپان لەھەستى چەشتى،  
زۆربونى پۇتاسىيۇمى خوين، ھەلتۇقىنى پىست، خەساسىيەتى  
توندى.

**ھايدروكلورسىيازىد Hydrochlorthiazide**

حەبى ۵۰ملىگرام.

**بىرى بەكار بىردىن:** ۲۵ تا ۱۰۰ملىگرام لەپۇژىك

**خراپى لاوهكى:** كەمبونەۋەى پۇتاسىيۇمى خوين،

زۆربونى شەكرى خوين، تىكچون لەھەرس، كەمبونەۋەى تواناى  
سىئىكس، زۆربونى يورىك ئەسیدى خوين.

تراى ئەمىترىن ئىچ H—Triamterene  
ھەبى ۵۰مىلىگرام.

بىرى بەكاربەردىن: ۱بۆۋەت ۲ھەب لەپۇژىك دا.

خراپى لاۋەكى: زۆربونى پۇتاسىيۇمى خۇيىن، تىكچون  
لە ھەرس دا، وشكېونى ئاۋدەم، ھەستىيىرى بە پۇشنىيى.

ھايدىرالاىن Hydralazine  
ھەبى ۱۰، ۲۵ ۵۰مىلىگرام.

بىرى بەكاربەر: سەرەتا ۴۰مىلىگرام و پاشان گەر  
پىئويست بوو زىياد دەكرىت.

خراپى لاۋەكى: خرابونى لىدانى دل، سەرىشە،  
دلتىكچون و پشانەۋە، تىكچون لەخۇيىن دا، زىپكەى سەرىپىست.

مىسىل دۇپا MethyDopa  
ھەبى ۲۵۰مىلىگرام.

بىرى بەكاربەر: سەرەتا ۲يان ۳ھەب لەپۇژىك دا گەر  
پىئويست بوو زىياد دەكرىت.

**خرایی لاوهکی** : خهوانوبوون، وشک بونی ناوهم،

که مبونوهی توانایسینکسی، لوت گیران، زیپکهی سهر پیست.

## مینوکسیدیل Minoxidil

حهبی ۱۰ ملیگرام.

**بری بهکار بهر**: سهرهتا ۵ ملیگرام وپاشان گهر

پیویستی کردهتا ۵۰ ملیگرام له پوژنیک دا.

**خرایی لاوهکی** : زۆربونی کیش، دن پهلهپهل بون،

زۆربونی موو، تیکچونی ههرس، زیپکهی سهر پیست.

## پرازوسین Prazosin

حهبی ۵ و ۷ ملیگرام.

**بریبهکار بهر**: سهرهتا ۱ بۆ ۲ ملیگرام و گهر پیویستی

کرد زۆرتتر.

**خرایی لاوهکی** : سهرگیژه، ههناسه توندی، ناوسانی

پی، زۆربونی کیش، که مبونوهی توندی گوشاری خوین لهکاتی

ههستانهوه یان لهکاتی پراکشان یان دانیشتن دا.

## پېرست

- پېشەكى ----- ۵
- پالەپەستوى خوین چى ۈه؟ ----- ۸
- كۆنەندامى سوپى خوین ----- ۸
- قۇناغهكانى يەك لیدانى دل ----- ۹
- نەندازە گرتنى گوشارى خوین ----- ۱۰
- گوشارى خوینى سيستۆليك ----- ۱۵
- بەرزبونهوهى پالەپەستوى خوین بەهوى ترس لە پۇشتىن بۇلاى
- دكتۆرو نەخۇشخانه و نۆرىنگە ----- ۱۷
- نەندازەگرتنى پالەپەستوى خوین لەمالهوه. ----- ۱۸
- گرنگى پرگوشارى خوئ ----- ۲۲
- رەقىتەبونى خوین بەرهكان ----- ۲۳
- هۆكارى مەترسیدارى تر ----- ۲۴
- كارىگەرى درىژماوهى بەرزبونهوهى گوشارى خوین ----- ۲۵
- هۆكارهكانى دروست بوونى پرگوشارى خوین ----- ۲۸
- رېككخستنى گوشارى خوئ ----- ۳۰
- نەژاد پۇلى گرنگى لەسەرھەلدانى گوشارى خوین دا ھەيە. ----- ۳۱
- تەسكېونەوهو بلاويونو گوشاد بوونى بۆرىهكانى خوین ----- ۳۲
- هۆكارى پەيوەند بە شىۋازى ژيان ----- ۳۴
- بەكاربردنى خوئ ----- ۳۴
- كیش ----- ۳۷
- كیش ----- ۳۸

۳۹	ئەلکھول
۴۰	ئەلکھول
۴۰	سترىس
۴۲	پۇتاسىيۇم ۋ كالىسىيۇم
۴۳	مەشقى ۋە ورزشى
۴۸	پشكىنىنى تەشخىسى پالەپەستۇى خوين
۴۹	پشكىنىنى تەشخىسى پالەپەستۇى خوين
۵۰	پشكىنىنى پۇتىن
۵۱	ھىلكارى دل
۵۲	پشكىنىنى دىكە
۵۸	كۇتتۇلى پالەپەستۇى خوين
۵۹	چارەسەرى درىژخايەن
۶۱	بەدۋاداجوون بۇ دەرمان
۶۱	دەرمانەكانى دژى گوشارى خوين
۶۲	دەرمانى ميزھىنەرى
۶۳	بىتابلۇكەرەكان
۶۵	دەرمانى پى بەستنى كەنالى كالىسىيۇمى
۶۶	دەرمانەكانى لەغاۋكەرى ئانزىم بگۇپى ئانژيۇتانسىن
۶۸	دەرمانى ئەلفابلۇكەر
۶۹	ئەۋدەرمانانەى بە كاريگەرى ناۋەند
۷۰	دەرمانى دژى ۋەرگىرى ئانژيۇتانسىن
۷۰	دەرمانى پىكھاتەيى
۷۲	دوۋگيانى

- ۷۳ ----- بەرزېۋنەۋەي كەمى گوشارى خوڭين
- ۷۳ ----- پىرى ئىكلامپىسىا
- ۷۴ ----- كۆتۈرۈلى پىك و پىك
- ۷۵ ----- چارەسەرى گونجاو
- ۷۵ ----- رەبۇ(ئاسم)
- ۷۶ ----- ئانزىن(زىجە) دل
- ۷۶ ----- سەكتەي دل
- ۷۷ ----- پاش سەكتەي مىشك
- ۷۷ ----- دل تەنگى
- ۷۸ ----- بەكارمىنانى دەرمانى دژى دووگيانى
- ۷۹ ----- نەخۇشى شەكرە
- ۸۰ ----- گوشارى خوڭين لەمزالان دا
- ۸۰ ----- كەسانى بەتەمەن